

APFEL KAROTTEN PANCAKE

Saftig, mild und voller Geschmack

Dieser Apfel Karotten Pancake ist weich, fruchtig und bringt eine Extraportion Gemüse ins Frühstück oder den Snack. Perfekt für Kinder ab 10 Monaten, da er ohne Zucker und mit milden Zutaten zubereitet werden. Geriebener Apfel sorgt für natürliche Süße, die Karotte bringt Farbe und wertvolle Nährstoffe. Die Pancakes sind handlich, leicht zu kauen und schmecken sowohl warm als auch kalt. Ideal zum Mitnehmen, für BLW oder als Teil eines abwechslungsreichen Speiseplans.



Zutaten (1 Portion)

- ☐ 1 kleiner Apfel (mild, z. B. Gala)
- ☐ 1 kleine Karotte
- ☐ 1 Ei
- ☐ 3 EL Dinkelmehl
- ☐ 1 EL Haferflocken
- ☐ 1 TL Rapsöl (für den Teig)
- ☐ Rapsöl zum Ausbacken

Zubereitung

1. Apfel und Karotte schälen und fein reiben.
2. Mit Ei, Dinkelmehl, Haferflocken und Rapsöl in einer Schüssel verrühren.

3. Eine Pfanne mit wenig Rapsöl erhitzen.
4. Kleine Teigportionen hineingeben und flach drücken.
5. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
6. Etwas abkühlen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Für eine weichere Konsistenz kannst du etwas Pflanzendrink oder Wasser hinzufügen. Die Pancakes lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf auftauen. Du kannst sie auch mit Zimt verfeinern oder anderes mildes Gemüse wie Zucchini verwenden.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de)

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

☞ [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐