

# APFELKEKSE

## Fruchtig, weich und perfekt für kleine Hände

Diese Apfelkekse sind eine milde, weiche Nascherei für Kinder ab 10 Monaten. Durch den frischen Apfel und Haferflocken bekommen sie eine natürliche Süße und eine angenehme Textur. Sie sind frei von Industriezucker, einfach zuzubereiten und ideal als Snack für zwischendurch oder unterwegs. Die Kekse sind weich genug, um sie leicht zu kauen, und lassen sich gut in kleinen Portionen anbieten.



## Zutaten (2-3 Portionen)

- 1 großer Apfel (fein gerieben)
- 100 g zarte Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Rapsöl

## Zubereitung

1. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Apfel schälen, entkernen und fein reiben.
3. Banane, Apfel, Ei und Rapsöl verrühren.
4. Haferflocken und Backpulver untermischen, bis ein formbarer Teig

entsteht.

5. Mit einem Löffel kleine Häufchen auf ein Backblech setzen und leicht flach drücken.
6. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen, bis die Kekse leicht goldbraun sind.

## Tipps zum Rezept

Die Kekse können warm oder kalt serviert werden. Sie lassen sich gut einfrieren und portionsweise auftauen. Für mehr Geschmack können milde Gewürze wie Zimt oder Vanille hinzugefügt werden. Achte darauf, dass die Kekse weich bleiben, um sie leichter kaubar zu machen.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](http://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. ☐