

BANANENKUGELN MIT HAFER

Weich, süß und ideal zum Selbernaschen

Bananenkugeln mit Haferflocken sind ein perfekter Snack für kleine Hände ab 8 Monaten. Sie bestehen aus nur zwei Zutaten, lassen sich schnell zubereiten und fördern durch ihre Form das selbstständige Greifen und Essen. Die natürliche Süße der Banane macht zusätzlichen Zucker überflüssig, während Hafer sättigt und Ballaststoffe liefert. Ein tolles Fingerfood für zwischendurch oder als kleine Nachspeise.

Zutaten (1 Portion)

- 1 reife Banane
- 4–5 EL zarte Haferflocken
- 1 TL Rapsöl (zum Backen oder Braten, optional)

Zubereitung

1. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Haferflocken einrühren, bis eine formbare Masse entsteht.
3. Aus der Masse kleine Kugeln formen.
4. Kugeln entweder:
 5. a) In einer Pfanne mit wenig Rapsöl rundherum leicht anbraten
 6. oder
 7. b) Auf Backpapier im Ofen bei 180 °C ca. 10–12 Minuten backen
 8. Etwas abkühlen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Du kannst je nach Bedarf auch feine Haferflocken verwenden, wenn dein Kind noch keine Stücke mag. Die Kugeln eignen sich gut für unterwegs und lassen sich 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: kindergesundheit-info.de

Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine 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. ☺