

DINKELPFANNKUCHEN MIT APFEL

Herzhaft-süßer Genuss für die Kleinsten

Mild, sättigend und perfekt zum Selbergreifen

Die Dinkelpfannkuchen mit Apfel sind eine tolle Mahlzeit für Babys und Kleinkinder. Dinkel liefert wertvolle Mineralstoffe und ist eine gute Alternative zu Weizen. Der Apfel bringt natürliche Süße und macht die Pfannkuchen saftig und aromatisch. Dank der weichen, fluffigen Konsistenz eignen sie sich hervorragend als Fingerfood zum Selbergreifen. Eltern profitieren von der schnellen Zubereitung mit nur wenigen Zutaten und können die Pfannkuchen warm oder kalt anbieten. Sie sind praktisch für zu Hause, unterwegs oder als Zwischenmahlzeit. So entsteht ein alltagstaugliches Rezept, das Babys Freude am Essen gibt und gleichzeitig gesund ist.



Zutaten (1 Portion)

- 60 g Dinkelmehl
- 1 kleines Ei
- 100 ml Milch
- 1 Apfel (ca. 100 g)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Dinkelmehl, Ei und Milch in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
2. Apfel schälen, entkernen und fein raspeln.
3. Apfelraspel unter den Teig mischen.
4. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
5. Kleine Pfannkuchen portionsweise ausbacken, von beiden Seiten goldgelb braten.
6. Kurz abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

Tipps zum Rezept

Die Pfannkuchen sind weich und handlich – ideal zum Selbergreifen für Babys. Sie können auch in Streifen geschnitten werden, sodass kleine Hände sie gut festhalten können. Als Abwechslung lässt sich der Apfel durch Birne oder Banane ersetzen. Eltern können die Pfannkuchen auf Vorrat zubereiten und einfrieren.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: 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.

