

DINKELSCHMARREN MIT APFEL

Herzhaft-süßer Genuss für die Kleinsten

Der Dinkelschmarren mit Apfel ist eine tolle Abwechslung für Babys ab 6 Monaten und Kleinkinder. Dinkel ist besonders nährstoffreich, leicht verdaulich und liefert wertvolle Ballaststoffe. Zusammen mit Apfel entsteht eine milde Süße, die Babys gut akzeptieren und Eltern eine gesunde Alternative zu klassischem Weizenschmarren bietet. Durch die weiche, fluffige Konsistenz ist das Gericht ideal zum Löffeln oder in kleinen Stücken zum Selbergreifen. Die Zubereitung ist unkompliziert und lässt sich gut in den Alltag integrieren. Eltern können den Schmarren frisch servieren oder kalt als Fingerfood anbieten. So wird er zu einer vielseitigen und alltagstauglichen Mahlzeit.



Zutaten (1 Portion)

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

Zubereitung

1. Dinkelmehl, Ei, Milch und Wasser zu einem glatten Teig verrühren.
2. Apfel schälen, entkernen und grob raspeln.
3. Apfelraspel unter den Teig mischen.
4. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
5. Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
6. Mit einem Holzspatel in Stücke zerteilen und rundum goldgelb backen.
7. Kurz abkühlen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Der Schmarren ist weich und lässt sich leicht mit den Fingern greifen – ideal zum Üben von Fingerfood. Für kleinere Babys kann er zusätzlich zerdrückt oder püriert werden. Wer mag, kann auch Birne statt Apfel verwenden. Eltern können den Schmarren portionsweise einfrieren und bei Bedarf schnell auftauen.

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. ☐

