

DINKELWAFFELN

Locker, mild und perfekt zum Snacken

Diese Dinkelwaffeln sind eine gesunde und leckere Alternative zu herkömmlichen Waffeln und eignen sich ideal für Kinder ab 10 Monaten. Sie sind weich, leicht süß durch Banane und Apfelmus und lassen sich sowohl pur als auch mit Aufstrich genießen. Durch das Dinkelmehl sind sie reich an Ballaststoffen und gut sättigend. Perfekt als Frühstück, Snack oder für unterwegs.



Zutaten (2-3 Portionen)

- 150 g Dinkelmehl (Type 630 oder Vollkorn)
- 1 reife Banane
- 100 g Apfelmus (ungesüßt)
- 150 ml Milch oder Pflanzenmilch
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Banane mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken.
2. Apfelmus, Milch und Ei dazugeben und verrühren.
3. Mehl und Backpulver unterheben, bis ein glatter Teig entsteht.

4. Waffeleisen vorheizen und leicht mit Rapsöl einfetten.
5. Teig portionsweise einfüllen und goldbraun backen.
6. Etwas abkühlen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Die Waffeln lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf kurz toasten. Du kannst sie auch mit feingeriebenem Gemüse wie Zucchini oder Karotte aufwerten. Für Abwechslung eignen sich pürierte Beeren oder etwas Zimt im Teig. Sie schmecken sowohl pur als auch mit Fruchtmus.

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 mir, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☺