

# GEMÜSE CRÊPES MIT KÄSE

## Herzhaft, weich und voller Geschmack

Diese Gemüse Crêpes mit Käse sind eine leckere und nahrhafte Mahlzeit für Kinder ab 10 Monaten. Die dünnen Crêpes sind weich, leicht zu kauen und lassen sich gut in kleine Stücke schneiden. Durch das feingeriebene Gemüse werden wichtige Vitamine eingebaut, während der milde Käse für eine cremige Note sorgt. Perfekt als Mittagessen, leichtes Abendessen oder Snack für unterwegs. Sie lassen sich gut vorbereiten und kalt ebenso genießen.



## Zutaten (2-3 Portionen)

- 100 g Mehl (Weizen oder Dinkel)
- 200 ml Milch oder Pflanzenmilch
- 1 Ei
- 1 kleine Zucchini (fein gerieben)
- 1 kleine Karotte (fein gerieben)
- 40 g milder Käse (z. B. Gouda, fein gerieben)
- 1 TL Rapsöl

## Zubereitung

1. Mehl, Milch und Ei zu einem glatten Teig verrühren.
2. Zucchini und Karotte unterheben.
3. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen.

4. Dünne Crêpes ausbacken, bis sie leicht goldbraun sind.
5. Mit Käse bestreuen, zusammenklappen und kurz schmelzen lassen.
6. In kleine Stücke schneiden und servieren.

## Tipps zum Rezept

Die Crêpes schmecken auch kalt gut und eignen sich für Lunchboxen. Du kannst das Gemüse je nach Saison variieren, z. B. Spinat oder Kürbis verwenden. Achte darauf, den Käse mild zu wählen, um den Geschmack für kleine Kinder angenehm zu halten. Für extra Nährstoffe können auch fein gehackte Kräuter untergemischt werden.

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. ☐