

HAFERKUGELN

Weicher Fingerfood-Snack für kleine Hände

Haferkugeln sind ideal als erstes Fingerfood für Babys ab etwa 8 Monaten, wenn die Kaubewegung geübt wird und das Interesse am eigenständigen Essen steigt. Die Kugeln sind weich, sättigend und lassen sich gut greifen. Hafer liefert komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, während Banane und Apfel für eine natürliche Süße sorgen. Die Zubereitung ist einfach und lässt sich gut auf Vorrat vorbereiten. Perfekt für unterwegs oder als Snack zwischendurch.

Zutaten (1 Portion)

- 60 g zarte Haferflocken
- 1 reife Banane
- 2 EL fein geriebener Apfel
- 1 TL Rapsöl (optional)

Zubereitung

1. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Apfel fein reiben und zur Banane geben.
3. Haferflocken untermischen und alles zu einer weichen Masse verkneten.
4. Kleine Kugeln formen (ca. 2–3 cm Durchmesser).
5. Auf Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 12–15 Minuten backen, bis sie leicht fest sind.

Tipps zum Rezept

Die Kugeln sollten außen leicht gebacken, innen aber noch weich sein. Ideal sind sie, wenn dein Baby bereits erste Stückchen kaut. Du kannst die Kugeln luftdicht verschlossen für 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder portionsweise einfrieren. Bei empfindlichen Babys lieber nur sehr reife Bananen verwenden.

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.

[!\[\]\(4b7a79268f6ba26c1471d4232fffa85a_img.jpg\) Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐