

HAFERRIEGEL

Weiche Energiehappen für kleine Entdecker

Diese Haferriegel sind perfekt für kleine Kinder ab 10 Monaten, die schon erste Fingerfood-Erfahrungen gesammelt haben. Sie sind weich genug zum Kauen, aber fest genug, um gut gehalten zu werden. Haferflocken liefern langanhaltende Energie, während Obst für natürliche Süße sorgt. Ohne Zuckerzusatz und leicht abwandelnbar sind sie ideal für unterwegs, als Snack oder als Teil einer Mahlzeit.



Zutaten (2-3 Portionen)

- 150 g zarte Haferflocken
- 2 reife Bananen
- 50 g Apfelmus (ungesüßt)
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Zimt (optional)

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Bananen mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken.
3. Haferflocken, Apfelmus, Rapsöl und ggf. Zimt dazugeben, gut vermischen.
4. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, flach andrücken (ca. 1 cm dick).

5. 15–20 Minuten backen, bis die Riegel leicht goldbraun sind.
6. Abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

Tipps zum Rezept

Die Haferriegel lassen sich gut einfrieren und nach Bedarf auftauen. Für Abwechslung kannst du fein geriebene Möhren oder Birnen unter den Teig mischen. Achte darauf, dass die Riegel nicht zu hart werden – kürzer backen macht sie weicher. Perfekt für kleine Hände und als energiespendender Snack auf Ausflügen.

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. ☐