

MINI POLENTASCHNITTEN MIT OBST

Ein fruchtiger Snack zum Greifen und Genießen

Diese Mini Polentaschnitten mit Obst sind ein idealer Snack für Kinder ab 8 Monaten. Sie sind weich genug zum Lutschen und Kauen, aber fest genug zum Greifen – perfekt für kleine Hände. Polenta ist glutenfrei, mild im Geschmack und gut bekömmlich, das Obst sorgt für natürliche Süße und Vitamine. Die Schnitten lassen sich prima vorbereiten und auch gut mitnehmen. Sie eignen sich als Snack zwischendurch, zum Frühstück oder als Teil einer leichten Mahlzeit. Ein vielseitiges Fingerfood, das bei Kindern gut ankommt – ganz ohne Zucker oder künstliche Zusätze.



Zutaten (1 Portion)

- 400 ml Wasser oder Pflanzendrink (z. B. Haferdrink)
- 80 g feiner Maisgrieß (Polenta)
- 1 TL Rapsöl
- 50–80 g weiches Obst nach Wahl (z. B. Apfel, Birne, Pfirsich, Heidelbeeren)

Zubereitung

1. Wasser oder Pflanzendrink in einem kleinen Topf aufkochen.
2. Polenta unter Rühren einrieseln lassen, Hitze reduzieren.
3. Unter ständigem Rühren 5–7 Minuten köcheln, bis ein fester Brei entsteht.

4. Obst fein raspeln oder sehr klein würfeln und in den Brei rühren.
5. Rapsöl zugeben und alles gut vermengen.
6. Masse etwa 1–2 cm dick auf Backpapier streichen, vollständig abkühlen lassen.
7. In streifen- oder würfelförmige Schnitten schneiden und servieren.

Tipps zum Rezept

Verwende weiches, reifes Obst – das sorgt für eine angenehme Süße. Die Schnitten lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf auftauen. Für eine andere Textur kannst du zusätzlich Haferflocken untermischen. Achte darauf, dass die Polenta gut durchgegart ist, damit sie schön weich wird.

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.