

MÜSLIKEKS

Knusprig, gesund und perfekt für kleine Hände

Diese Müslikekse sind ein nährstoffreicher Snack für Kinder ab 12 Monaten. Sie enthalten vollwertige Haferflocken, fruchtige Trockenfrüchte und gesunde Fette aus Nüssen oder Saaten. Durch den natürlichen Zucker aus reifen Bananen oder Apfelmus kommen sie ohne zusätzlichen Zucker aus und schmecken dennoch angenehm süß. Ideal für unterwegs, den Kindergarten oder als kleiner Nachmittagssnack. Sie lassen sich in großen Mengen backen und halten sich luftdicht verpackt mehrere Tage frisch.



Zutaten

- 150 g zarte Haferflocken
- 2 reife Bananen (zerdrückt)
- 50 g Rosinen oder gehackte Datteln
- 30 g gehackte Nüsse oder Sonnenblumenkerne
- 2 EL Apfelmus (ungesüßt)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich vermengen.
3. Mit einem Esslöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes

Blech setzen.

4. Mit feuchten Händen leicht flach drücken.

5. 12–15 Minuten backen, bis die Kekse goldbraun sind.

Tipps zum Rezept

Die Kekse können je nach Saison mit frischem Obstpüree, Kokosraspeln oder Zimt variiert werden. Sie eignen sich auch hervorragend zum Einfrieren. Für jüngere Kinder Nüsse sehr fein hacken oder durch gemahlene Mandeln ersetzen. Für mehr Knusprigkeit etwas länger backen.

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. ☐