

PANCAKE MIT BANANE

Pancake mit Banane für Babys – weich, fruchtig und perfekt als Frühstück oder Snack

Pancakes mit Banane sind ein beliebtes Fingerfood für Babys ab etwa 8 Monaten. Sie sind weich, süß durch die reife Banane und lassen sich gut greifen. Dieses einfache Rezept kommt ohne Zucker aus und liefert wertvolle Kohlenhydrate, Eiweiß und Kalium. Besonders am Frühstückstisch oder als Snack für unterwegs sind sie eine gesunde und sättigende Alternative zu Brot oder Reiswaffeln. Die natürliche Süße der Banane macht zusätzlichen Zucker überflüssig – gleichzeitig sorgt das Ei für Bindung und weiche Konsistenz. Die Pancakes können warm oder kalt serviert werden und lassen sich sehr gut einfrieren.



Zutaten (1 Portion)

- 1 reife Banane
- 1 Ei (Größe M)
- 2 EL zarte Haferflocken oder feines Dinkelmehl
- Optional: 1 Prise Zimt (ab 12 Monaten)
- Etwas Rapsöl zum Braten

Zubereitung

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken oder fein pürieren.
2. Ei und Haferflocken (oder Mehl) hinzufügen und zu einem glatten Teig

verrühren.

3. Eine kleine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen.
4. Aus dem Teig esslöffelgroße Portionen in die Pfanne geben.
5. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.
6. Kurz abkühlen lassen, dann in kleine Stücke oder Streifen schneiden.

Tipps zum Rezept

Verwende eine sehr reife Banane für mehr Süße und bessere Konsistenz. Die Pancakes lassen sich gut vorbereiten und einfrieren – ideal auf Vorrat. Bei ganz jungen Babys kann die Haferflocken-Variante besonders mild wirken. Je nach Alter kannst du sie in Streifen, Würfel oder am Stück anbieten. Auch lecker mit etwas ungesüßtem Apfelmark oder Naturjoghurt als Dip.

Mehr Infos zur sicheren Einführung von Eiern und Getreide findest du auf der offiziellen Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 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. ☐