

PANCAKES MIT HEIDELBEEREN

Weiche Pancakes mit Heidelbeeren – ideal zum Frühstück oder als Snack für kleine Hände ab 12 Monaten

Diese kleinen Pancakes sind außen leicht gebräunt, innen wunderbar weich und voller fruchtiger Heidelbeeren. Sie sind speziell für Kleinkinder entwickelt – ohne Zucker, mit mildem Geschmack und einer angenehmen Konsistenz, die das eigenständige Essen unterstützt. Ob als Frühstück, Nachmittagssnack oder zum Mitnehmen – diese Pancakes kommen garantiert gut an. Die Heidelbeeren sorgen für natürliche Süße und liefern wertvolle Antioxidantien.



Zutaten (1 Portion)

- 1 reife Banane
- 1 Ei (M)
- 3–4 EL Mehl (z. B. Dinkelmehl Type 630)
- 1 Handvoll Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 1 TL Rapsöl (für die Pfanne)
- Optional: 1 Schuss Milch oder Pflanzendrink für cremigere Konsistenz

Zubereitung

1. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Ei und Mehl unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Heidelbeeren vorsichtig unterheben.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, jeweils kleine Teighäufchen hineingeben.
5. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.
6. Leicht abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden oder im Ganzen servieren.

Tipps zum Rezept

TK-Heidelbeeren vorher kurz antauen lassen und ggf. abtupfen, damit der Teig nicht zu flüssig wird.

Die Pancakes lassen sich einfrieren und im Toaster wieder aufwärmen.

Auch mit Apfelstückchen oder fein geraspelter Zucchini kombinierbar.

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. ☐