

PANCAKES MIT APRIKOSE

Weiche Pancakes mit frischer Aprikose – fruchtiger Snack für kleine Hände ab 10 Monaten

Diese Pancakes sind außen goldbraun, innen weich und mild-fruchtig – ideal für Babys, die erste Snacks selbst greifen. Die Aprikose sorgt für natürliche Süße und liefert wertvolle Vitamine wie Beta-Carotin und Vitamin C. In Kombination mit Banane oder Ei entsteht ein teigiger Mix, der sich schnell aus wenigen Zutaten zubereiten lässt. Diese zuckerfreie Version eignet sich hervorragend für ein ausgewogenes Frühstück oder unterwegs als Snack.



Zutaten (1 Portion)

- 1 reife Banane
- 1 Ei (M)
- 3–4 EL Mehl (z. B. Dinkelmehl Type 630)
- 1 Aprikose (frisch oder weich getrocknet, ungeschwefelt)
- 1 TL Rapsöl (für die Pfanne)
- Optional: 1 Schuss Milch oder Pflanzendrink für weicheren Teig

Zubereitung

1. Aprikose waschen, entsteinen und sehr klein würfeln oder weichkochen/pürieren.
2. Banane zerdrücken und mit Ei und Mehl zu einem glatten Teig verrühren.
3. Aprikosenstücke oder -püree untermischen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, jeweils kleine Pancakes ausbacken (beidseitig goldbraun).
5. Etwas abkühlen lassen, in Streifen schneiden und servieren.

Tipps zum Rezept

Frische Aprikosen eignen sich besonders gut während der Saison (Juni–August). Bei Verwendung von Trockenfrüchten diese vorher in etwas Wasser einweichen. Die Pancakes lassen sich einfrieren und im Toaster wieder aufwärmen.

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. ☐