

REISWAFFEL MIT BANANE

Reiswaffel mit Banane für Babys – mild, sättigend und ideal als Fingerfood

Reiswaffeln mit Banane sind ein schneller, milder Snack für Babys ab etwa 8 Monaten. Sie lassen sich leicht vorbereiten, sind gut bekömmlich und fördern das selbstständige Essen. Die Kombination aus weicher, süßer Banane und knuspriger Reiswaffel ist nicht nur lecker, sondern auch sättigend. Reiswaffeln bestehen meist aus gepufftem Reis ohne Salz oder Zucker. In Verbindung mit Banane wird daraus ein Fingerfood, das sich gut greifen und lutschen lässt. Besonders bei Babys, die schon erste Kaubewegungen zeigen, ist diese Kombination sehr beliebt.



Zutaten (1 Portion)

- 1 ungesalzene Reiswaffel ohne Zuckerzusatz
- 2–3 Scheiben reife Banane

Zubereitung

1. Reiswaffel bei Bedarf leicht anfeuchten, damit sie weicher wird.
2. Reife Banane in dünne Scheiben schneiden.
3. Banane direkt auf die Reiswaffel legen oder leicht zerdrücken und dünn aufstreichen.
4. Waffel in kleinere Stücke brechen und direkt servieren.

Tipps zum Rezept

Verwende möglichst eine sehr reife Banane – sie ist süßer und lässt sich leichter zerdrücken.

Die Waffel darf nicht zu trocken sein, da sie sonst krümeln und sich im Mund stauen kann.

Für jüngere Babys kann die Reiswaffel leicht befeuchtet und mit einer Gabel zerdrückte Banane bestrichen werden.

Auch ideal als Snack für unterwegs oder beim Frühstück.

Immer gut beobachten, da Reiswaffeln schnell weichkleben – daher nur unter Aufsicht anbieten

Mehr Infos zur sicheren Beikost und geeigneten Fingerfoods 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. ☐