

ZUCCHINI PANCAKES

Ein cremiger Snack mit wertvollen Fetten

Herzhafte Mini-Pancakes für kleine Hände

Diese Zucchini Pancakes sind eine tolle Abwechslung auf dem Familientisch und eignen sich bereits ab 10 Monaten. Sie sind weich, handlich und bringen durch die geraspelte Zucchini eine Extraportion Gemüse in den Alltag. Die kleinen Pfannkuchen lassen sich gut vorbereiten und schmecken warm oder kalt – ideal auch zum Mitnehmen. Sie enthalten wenig Zutaten, sind leicht verdaulich und regen durch ihre handliche Form zum selbstständigen Essen an. Ob zum Frühstück, als Mittagssnack oder Abendessen – die Zucchini Pancakes sind ein echter Allrounder in der Kleinkindküche.



Zutaten (1 Portion)

- 1 kleine Zucchini (ca. 120 g)
- 1 Ei
- 3 EL Dinkelmehl
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Rapsöl (für den Teig)
- Rapsöl zum Ausbacken

Zubereitung

1. Zucchini fein raspeln, kurz stehen lassen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
2. Mit Ei, Dinkelmehl, Haferflocken und Rapsöl zu einem Teig verrühren.
3. Eine Pfanne mit wenig Rapsöl erhitzen.
4. Kleine Teigportionen in die Pfanne geben und flach drücken.
5. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
6. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und lauwarm servieren.


Tipps zum Rezept

Diese Pancakes sind perfekt für BLW und zum Mitnehmen. Du kannst sie auch mit geriebener Möhre ergänzen. Wenn dein Kind schon kräftiger kauen kann, darf auch etwas geriebener Käse in den Teig. Sie schmecken auch kalt noch richtig lecker.

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. ☐