



Pancakes - Beikost geeignet

ab ca. 6 Monaten

Schwierigkeitsgrad



ca. 8
Pancakes



10 Minuten

Zutaten

1	reife Banane
1 Tasse	feine Haferflocken
1 Tasse	Pflanzliche Milch
1 TL	Backpulver
1 TL	Mandelmus (optional)
HINWEIS: ganze Nüsse sollten aufgrund der Erstickungsgefahr nicht gegeben werden, im Bild sind diese nur zu Dekozwecken zu sehen !	

Schritte

- oder alles miteinander in einem Mixer mixen

1. Banane pürieren: Die reife Banane in einer Schüssel mit einer Gabel gut zerdrücken, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
2. Teig mischen: Haferflocken, pflanzliche Milch, Backpulver, Mandelmus zur Banane geben und alles gut vermischen, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Pancakes backen: Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Etwas Öl oder Ölspray hinzufügen, **wenn nötig**. Eine kleine Menge Teig in die Pfanne geben und die Pancakes etwa 2-3 Minuten auf jeder Seite backen, bis sie goldbraun sind.
4. Servieren: Die Pancakes können je nach Alter des Kindes mit frischem kleingeschnittenem Obst, Fruchtmos oder einer Nussmuss getoppt werden.

Vitamin,-& Mineralstoffcheck

Kalium: Vor allem aus der Banane, wichtig für die Herzgesundheit und die Muskelfunktion.

Magnesium: Unterstützt die Muskel- und Nervenfunktion.

Eisen: Wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper.

Vitamin B6: Unterstützt den Stoffwechsel und die Gehirnfunktion.

Folsäure: Wichtig für das Zellwachstum und die Entwicklung.



Video zum Rezept

Diese Pancakes sind eine großartige Möglichkeit, Babys gesunde Nährstoffe zu bieten, während sie gleichzeitig eine leckere und weiche Textur haben, die leicht zu essen ist. Wenn du weitere Fragen hast oder zusätzliche Variationen möchtest, lass es mich wissen!