

Leckere Rezepte für Kinder ohne zusätzlichen Zucker

Süßes Rührei (2 Portionen)

1 Banane

2 Eier

2 EL Kokosmilch (cremiger Teil)

1 TL Öl

1 TL gemahlene Mandeln

1 Handvoll Heidelbeeren

Eier mit Kokosmilch verquirlen. Banane mit einer Gabel matschen und unter die Eier rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rührei zubereiten.

Das Rührei mit Mandeln und Heidelbeeren servieren.

Kinderporridge (2 Portionen)

½ Banane oder Apfel

50 gr Haferflocken

200 ml Milch/Hafermilch oder Wasser

1 EL gemahlene Mandeln/Haselnüsse/Nussmus

Zimt/Vanille

1 Handvoll Beeren

Haferflocken mit Milch in einem Topf erhitzen und unter rühren zu einem Brei kochen. Banane/Apfel klein schneiden und unterrühren. Mit Zimt/Vanille würzen. Zum Schluss Mandelmus/gemahlene Nüsse unterheben.

Mit Beeren verzieren.

Kokosmilchreis mit Mango (4 Portionen)

150 gr Milchreis

150 ml Wasser

1 Prise Salz

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

1 Mango

2 EL Kokosraspeln

Reis mit Wasser und Kokosmilch aufkochen und ca. 20 min köcheln lassen. Milchreis mit Mango und Kokosraspeln verzieren.

Knusperwaffeln mit Zimt

250 gr Mehl

150 gr Butter

2 Eier

250 ml Sahne

Zimt

Optional: 1 Banane/Apfel

Utensilien: Waffeleisen

Alles miteinander zu einem glatten Teig verrühren und in einem Waffeleisen ausbacken.

Süßkartoffelpancakes

Basisrezept:

350 gr gekochte Süßkartoffel

5 EL Dinkelmehl

1 Ei

Alles miteinander vermengen und in einer Pfanne ausbacken.

Herzhafter mit Erbsen: 60 gr aufgetaute Erbsen und 60 gr Mozzarella zum Teig hinzufügen.

Süßer mit Apfel: Einen kleinen Apfel klein schneiden und unter den Teig rühren. Zusätzlich noch Zimt beimischen.

Möhrenwalnussaufstrich

250 gr Möhren

50 gr Frischkäse

2 Hände gehackte Walnüsse

1 EL Butter

Salz Pfeffer

Möhren weichkochen und abgießen. Mit restlichen Zutaten pürieren.

Haltbarkeit: 4-5 Tage im Kühlschrank.