

5 gesunde Baby-Snacks to go



In diesem e-Book findest du 5 verschiedene Rezepte für Kinder-/Babysnacks. Sie sind nicht nur gesund, sondern auch schnell zubereitet und für Babys ab dem 6. Monat geeignet.

Da die Kleinen meist nicht so viel essen, habe ich Snacks ausgewählt, die du auch super portioniert einfrieren kannst, um sie bei Bedarf aus dem Gefrierschrank zu holen.



Inhalt

Dinkelstangen ohne Zucker und ohne Ei.....	1
Herzhafte Waffeln für Zwischendurch	2
Brot ohne Zucker und ohne Salz.....	3
Leckere Kekse ohne Zucker	3
Müsliriegel mit Kokos	5

Dinkelstangen ohne Zucker und ohne Ei

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Backzeit: ca. 25 Minuten

Zutaten

220g [Dinkelvollkornmehl](#)

50ml Rapsöl

1 kl. reife Banane

1 Stück Apfel (ca. 150g)

Achte bei den Zutaten auf Bio- oder Demeterware und wasche den Apfel gründlich ab.

Zubereitung

1. Mache den Ofen an, sodass er bei Schritt 4 auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizt ist.
2. Zerdrücke die Banane mit einer Gabel. Schäle den Apfel und rasple ihn fein. Wenn die Schale des Apfels weich ist, kannst du sie auch dran lassen.
3. Verknete beides zusammen mit dem Öl und dem Mehl zu einem Teig
4. Forme lange dünne Rollen aus dem Teig, die du mit einem scharfen Messer in ca. 6cm lange Stückchen schneidest. Forme die Enden der Stückchen zu Spitzen und lege sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech.
5. Backe die Dinkelstangen ca.25 Minuten.

Da die Stangen sich aufgrund des reifen Obstes nicht so lange halten, empfehle ich dir, sie portioniert einzufrieren.

Herzhafte Waffeln für Zwischendurch

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Backzeit: ca. 15 Minuten

Zutaten

2 Eier

3 EL [Rapsöl](#)

150g [Dinkelvollkornmehl](#)

50g Käse (optional)

75g Champignons (5-6 Stück)

50ml [Dinkelmilch](#) (oder eine andere Milch)

Zubereitung

1. Reibe den Käse und schneide die Champignons in ganz kleine Stücke. Wenn du noch gekochtes/gedünstetes Gemüse übrig hast, kannst du dies auch noch mit hinzugeben. Aber auch Zucchini, Mais und Zwiebeln eignen sich, um sie hinzuzugeben. Das Gemüse sollte einfach nicht hart sein.
2. Gebe die Eier, das Rapsöl, die Milch und das Dinkelmehl hinzu und verrühre es zu einem Teig.
3. Nun kannst du den Waffelteig wie gewohnt in das Waffeleisen geben



Brot ohne Zucker und ohne Salz

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Backzeit: ca. 45-60 Minuten

Zutaten

1 [Päckchen Trockenhefe](#)

1-2 EL Apfelessig

500g [Dinkelmehl](#) (es kann auch eine Mehlmischung sein)

1/2l lauwarmes Wasser

150g [Körner](#) (Hier kannst du auch gut selbst geschredderte Wallnüsse mit hinzugeben*. Sie enthalten viel Omega 3).

Zubereitung

1. Verrühre alle Zutaten zu einem Teig. (Wundere dich nicht, dass der Teig recht matschig ist)
2. Lege eine Kastenform mit Backpapier aus oder öle Muffinförmchen ein und fülle anschließend den Teig dort hinein.
3. Stelle das Brot in den kalten Ofen und backe es für ca.45 Minuten bei 200 Grad Ober- und Unterhitze. Überprüfe mit einem Messer (oder Stäbchen), ob das Brot schon gut ist. Falls an dem Messer noch Teig klebt, braucht es noch ein bisschen.

* Ich schreddere die Nüsse immer mit einer [elektrischen Kaffeemühle](#)



Leckere Kekse ohne Zucker

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Zutaten

1 1/2 große Äpfel geschält und geraspelt

1 Banane oder klein geschnittenes
Trockenobst, wenn du es süßer haben
möchtest

30ml Kokosmilch

30ml Wasser

80ml [Kokosöl](#), Olivenöl oder Rapsöl

270g [Dinkelvollkorn](#) (oder anderes
Mehl)

180g [5-Korn-Flocken](#) alternativ nur Hafer- oder Dinkelflocken

1EL Zitronensaft

Optional: etwas Zimt und Vanille

Zubereitung

1. Zerdrücke die Banane mit einer Gabel (oder zerkleinere das Trockenobst)
2. Schäle und reibe den Apfel, beträufle ihn anschließend mit dem Zitronensaft. (Falls der Apfel eine weiche Schale hat, kannst du sie auch dran lassen).
3. Heize den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.
4. Vermische die Kokosmilch, das Wasser und das Öl.
5. Gib das Mehl, die Flocken, Salz und eventuell Gewürze wie z.B. Vanille oder Zimt in eine Schüssel. Rühre die Früchte sowie die Kokosmilch-Wasser-Öl-Mischung schnell unter. Der Teig sollte eher feucht sein. (Falls er zu nass ist, gib noch einen Löffel Mehl hinzu.)
6. Forme mit den Händen kleine Kugeln und lege sie mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Dort kannst du sie dann zu Keksen plattdrücken. Je dünner der Teig ist, desto knuspriger werden die Kekse. Probiere doch auch unterschiedliche Dicken aus, dann kannst du anschließend herausfinden, was dir oder deinem Liebling besser schmeckt.
7. Backe die Kekse ca. 20 Minuten lang.



Müsliriegel mit Kokos

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Backzeit: ca. 15 Minuten



Zutaten

1 große reife Banane

50g [getrocknete Datteln](#)

50g [getrocknete Aprikosen](#)

50g geschredderte Nüsse* oder Kerne* nach Wahl (z.B. Mandeln, Wallnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne..)

25g [Kokosflocken](#)

130g Hafer- oder Dinkelflocken

1EL [Kokosöl](#)

Zubereitung

Mach den Backofen an, um ihn auf 170 Grad Umluft vorzuheizen.

Zerdrücke die Banane mit einer Gabel in einer Schale. Schneide Datteln und Aprikosen klein und gib sie mit hinzu.

Gib alles Restliche, bis auf das Kokosöl, mit in die Schüssel und vermenge es miteinander.

Erhitze das Kokosöl bis es flüssig ist und schütte es danach über die Masse. Vermenge nun noch einmal alles gut.

Zerstreiche nun die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech auf 1-2cm Dicke und backe alles ca. 15 Minuten lang.

Schneide die Masse im noch heißen Zustand deinem Wunsch entsprechend (z.B. in Streifen, Dreiecke...) und lass sie abkühlen.

* Ich schreddere die Nüsse immer mit einer [elektrischen Kaffeemühle](#)

Auf meinem Blog <http://www.gemeinsamgrosswerden.de> findest du auch noch ein weiteres tolles Rezept, was sich zum Mitnehmen eignet: [die Hirscheschnitte](#)

