Einfache Backrezepte

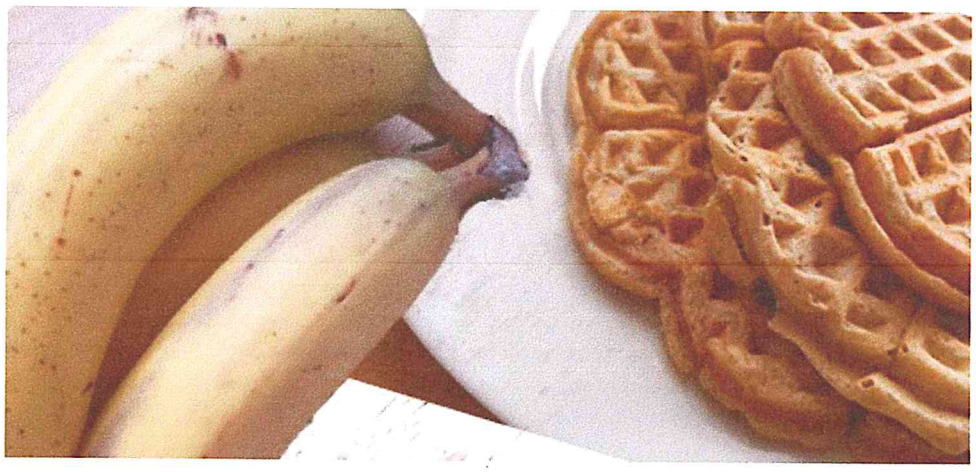
Waffeln ohne Zucker und Ei fürs Baby backen

Waffeln ohne Zucker fürs Baby zu backen ist ganz einfach und das Rezept lässt sich sehr leicht abwandeln. Hier gibt es mein gesunde Waffeln Rezept ohne Zucker und Ei.

Rezept für Waffeln ohne Zucker und Ei

Was ihr für Waffeln ohne Zucker und Ei braucht:

ca. 180g Mehl (ich nehme immer eine Hälfte Dinkel- und eine hälfte Weizenmehl)
1 ½ sehr reife Bananen
1 ELRapsöl
½ TL Backpulver
80ml Milch
ca.120 ml Wasser (so das die Konsistenz stimmig ist)



Zubereitung des gesunde Waffeln Rezept ohne Zucker:

Die Zubereitung des gesunde Waffeln Rezept ohne Zucker und Ei ist sehr einfach. Zu erst werden die reifen Bananen zerdrückt. Dann werden die flüssigen Zutaten mit der Banane vermixt. In einer separaten Schüssel werden Backpulver und Mehl vermischt. Anschließend werden beide Mengen zusammen gerührt. Fertig ist der Teig für leckere Waffeln fürs Baby! Nun wird das Waffeleisen angemacht und mit Öl oder Butter bestrichen Teig rein und warten, bis das Lämpchen anzeigt, dass die Waffel fertig ist.
Sehr gut schmecken die Waffeln auch mit frisch gekochtem Apfel- oder Pflaumenmuss.

Variation der Baby Waffeln

Die Banane lässt sich auch zum Teil mit anderen Obst bzw. Breisorten oder Kartoffeln ersetzen, etwas Banane würde ich für die Konsistenz aber immer drin lassen und die Wasser + Milchmenge muss bei Brei auch angepasst werden. Ich variiere hier gerne, wenn wir noch Reste vom Obst Brei übrighaben.

Waffeln Baby Led Weaning

Da die Waffeln ohne Zucker und Ei auskommen, eignen sie sich für Babys schon zum Beikoststart. Besonders, wenn hier auf die Vorgehensweise im Baby Led Weaning gesetzt wird, sind auch Variationen mit Kartoffeln oder anderem Gemüse sehr interessant.

Auch eine Super Möglichkeit deinem Baby etwas gesundes und praktisches in die Hand zu geben könnt ihr hier nach lesen: Kartoffel-Kekse backen für Babys

Waffel Rezept ohne Ei & ohne Zucker nicht nur für Babys

Mein Waffel Rezept ohne Ei und ohne Zucker schmeckt nicht nur Babys während der Beikostphase, sondern ist auch für Veganer und Vegetarier geeignet.

Ich hoffe mein Waffel Rezept ohne Ei und ohne Zucker gefällt dir! Kennst du gute Rezepte zum Backen fürs Baby während der Beikostphase? Dann hinterlasse mir in den Kommentaren gerne einen Link. ▯

Kartoffel-Kekse backen für Babys. Anleitung für Gesunde Kartoffel Snacks fürs Baby und fürs Kleinkind backen, ideal für die kleine Zwischenmahlzeit für unterwegs. Super lecker und sehr gesund!

Anleitung: Kekse für Baby backen 2 Zutaten

Ich nehme immer so 600g Kartoffeln und 100g Mehl, um die gesunden Kekse fürs Baby zu backen.

Die Kartoffeln werden gekocht. Je nach Alter des Babys mit oder ohne Salz. Wenn die Kartoffeln fertig gekocht sind, werden sie gestampft. Anschließend müssen die Kartoffeln etwas abkühlen. Dann wird alles mit dem Mehl verknetet und in meinem Fall habe ich alles zu einer Rolle gerollt. Auf diese Art und Weise kann man einfach Fingerdicke Scheibchen abschneiden und auf das Backofenblech zu legen. Bei 180 Grad ca.40 Minuten in Backofen. Fertig!

Sie können sehr gut als Beilage für eine Hauptmahlzeit dienen, als Hauptbestandteil eines Babymenue oder aber als Snack für unterwegs.

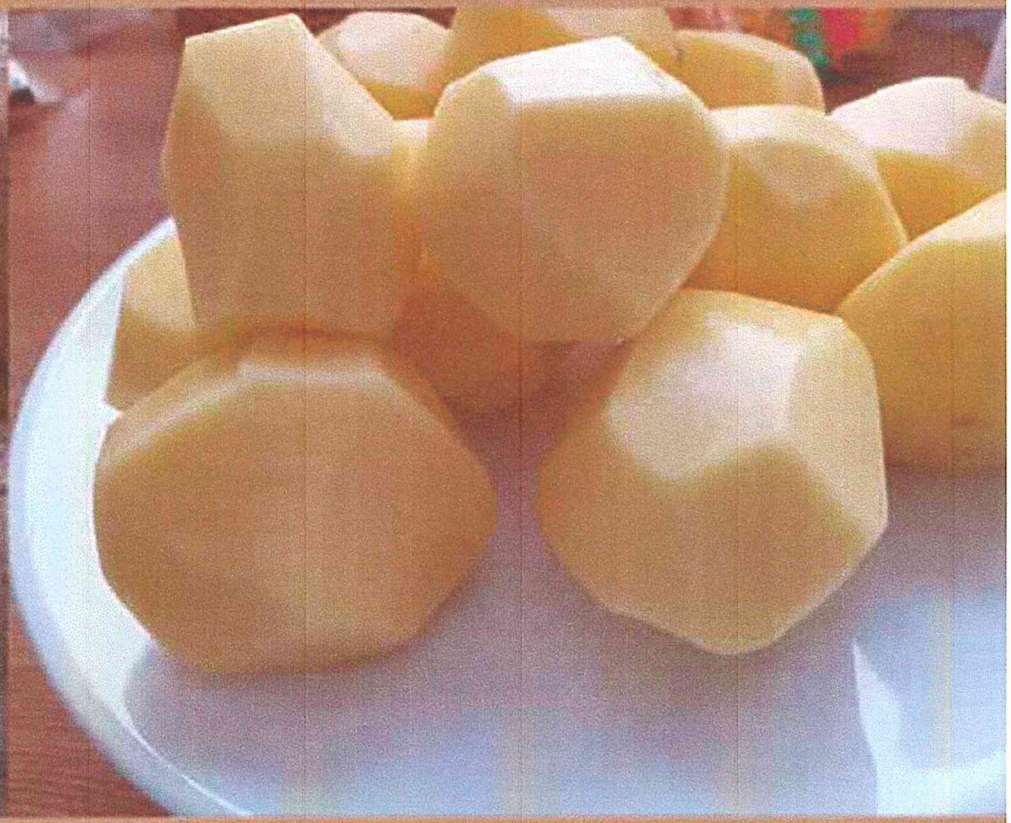
1. Kartoffeln schälen
2. Kartoffeln kochen
3. Kartoffeln stampfen
4. Kartoffeln abkühlen lassen
5. Mehl und Kartoffeln miteinander mischen
6. 40 min die Kartoffel-Kekse im Backofen backen bei ca. 180 Grad

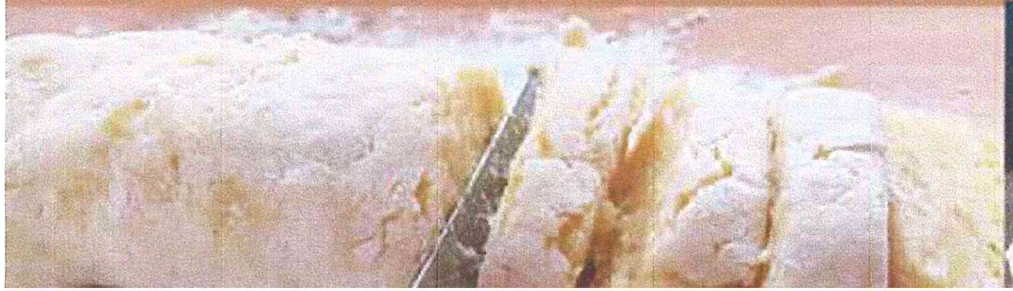
Perfekte Snack für Babys und Kleinkinder für unterwegs

Die Kartoffel Kekse sind super für unterwegs. So können sich die kleinen auch unterwegs gesund satt essen. Die Kartoffelkekse lassen sich auch noch mit Gemüse erweitern. So habe ich schon mal Karotten- und Kürbisbreireste mit reingemixt oder auch mit etwas Blumenkohl vermischt ist eine schöne Variante.

Wenn die Kekse nicht mehr nur fürs ganz kleine Baby sind, kann man sie auch gut mit Kräutern und/oder anderen Gewürzen verfeinern. Ich finde, es eignet sich besonders gut Muskat oder Schnittlauch für die Kartoffel-Kekse.

Perfekte Baby Kekse, die auch uns Erwachsenen schmecken. Es lässt sich leicht eine größere Portion von Baby Snacks herstellen in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen.





Varianten der Kartoffel-Snacks

- Kartoffel-Blumenkohl-Snacks: Hierbei werden ein Teil der Kartoffeln durch Blumenkohl ersetzt. Sehr lecker und mal was anderes fürs Baby.
- Kartoffel-Gemüse Kekse: Man kann ein Teil der Kartoffeln durch beliebiges Gemüse ersetzten, so kann Babys und Kleinkinder an unterschiedliche Geschmacksrichtungen heranführen.
- Kartoffel-Käse-Kekse: Eher etwas für ältere, aber ich überbacke die Kartoffel-Kekse inzwischen auch sehr gerne mit Käse. Das sättigt noch etwas mehr. Außerdem würze ich diese Variante leicht mit Salz und Muskanuss. Das ist für Babys allerdings nicht zu empfehlen.

Info

ab 2 Jahren

maximal 4 Kinder

Dauer: 30 Minuten (ohne Backzeit)

Osterkuchen für kleine Gaumen

Schneller Rührkuchen fürs Osterbüfett

Diesen Rührkuchen mit feinem Dinkelmehl bekommen Sie mit Ihren Kleinen ruckzuck hin. Dekorieren Sie ihn mit einigen schönen Ostereiern und schon haben Sie einen Hingucker für die Ostertafel!

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Die Butter oder Margarine rühren Sie mit den Kindern mit dem Handrührgerät schaumig. Dann nach und nach die vier Eier und das Salz unterrühren und danach Zucker und Vanillezucker (oder das Vanillemark) zugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Abwechselnd mit den 125 ml Milch zum Teig rühren. Eine Kastenform ausfetten und mit Paniermehl bestreuen oder einfach mit Backpapier auslegen. Zwei Drittel des Teiges in die Form füllen.

Zutaten

- 200 g Zucker
- 4 Eier
- 200 g weiche Butter oder Margarine
- 1 Päckchen Vanillezucker oder Mark einer Vanilleschote
- 400 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 ml Milch
- 20 g Kakaopulver
- 20 g Zucker
- 2 Esslöffel Milch
- Nach Wunsch: etwas Butter oder Margarine und Paniermehl oder Semmelbrösel für die Form
- 200 g Kuvertüre nach Wunsch oder fertiger Schoko-/Kakaoguss
- Schoko-Eier zum Verzieren

Laktose- und glutenfreie Variante

Für einen glutenfreien Kuchen backen Sie mit 250 g Pflanzenmargarine, 280 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 8 Eiern, 1 Prise Salz, 350 g hellem glutenfreiem Mehl (Mehlmix aus dem Supermarkt), 1 Päckchen Backpulver und je 2 Esslöffeln Wasser und Kakao für den dunklen Teig. Sie können den Kuchen bei gleicher Temperatur etwa 1 Stunde backen. Verzieren können Sie den Kuchen später mit Zartbitter-Schokoguss und glutenfreien Deko-Perlen oder Deko-Eiern.

Text und Bilder: Margot Lindner

Meister Lampe war wieder besonders fleißig: erst alle Eier im Garten versteckt, dann noch schnell gebacken. Jetzt müssen die Köstlichkeiten nur noch vernascht werden.

Ei, wie süß ist das denn!

Foto: Dr. Oetker

Cake-Pops, Marzipanmuffins und Hefegebäck machen Ostern so richtig lecker

Griechisches Hefebrot

Zutaten für 20 Scheiben
Für den Hefeteig:
200 ml Milch
200 g Butter
750 g Mehl
1 Würfel Hefe
100 g Zucker
2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
1 Päckchen natürliches Orangenschalenaroma
1 TL gemahlener Anis
1 Prise Salz
1 Ei (Größe M)
1 Eiweiß (Größe M)

Zum Verzieren:
1 Eigelb (Größe M)
1 EL Milch
etwa 2 EL Sesamsamen
3 hart gekochte Eier (Größe M), gefärbt

So geht's

1 Milch erwärmen und Butter darin zerlassen. Mehl in eine Rührschüssel geben. Hefe daraufbröckeln. Übrige Zutaten zufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

2 Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten. Aus 3/4 des Teiges 3 ca. 40 cm lange Rollen formen. Rollen zu einem Zopf flechten, Teigenden gut zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit einem Teigroller längs eine Mulde in den Zopf drücken. Aus dem restlichen Teig eine Rolle von ca. 80 cm Länge formen und zu einer Kordel drehen, sodass 3 Schlaufen entstehen. Kordel in die Teigmulde legen und Schlaufen etwas auseinanderziehen.

3 Aus Alufolie eiförmige Platzhalter formen und in die Teigmulden drücken. Eigelb mit der Milch verschlagen und das Brot damit bestreichen. Sesamsamen daraufstreuen. Das Brot weitere 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis es sich sichtbar vergrößert hat.

4 Dann im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten goldbraun backen. Brot herausnehmen und mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen. Vollständig erkalten lassen. Alufolieneier entfernen und die gefärbten Eier in die Mulden setzen.

Pro Scheibe:
ca. 271 kcal, 7 g E, 12 g F, 34 g KH
Zubereitungszeit:
ca. 60 Minuten (plus Wartezeit)

Osterhasen-Muffins

Zutaten für ca. 12 Stück
Für den All-in-Teig:
200 g Möhren
200 g Mehl
2 gestr. TL Backpulver
125 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker

Foto: Dr. Oetker