

Süße Herbstrezepte für Kinder



“Apfelpfannkuchen”

Zutaten:

- 2 große Äpfel
- 140 Gramm Mehl
- 100 Milliliter Milch
- 2 Eier
- 1 Schuss Mineralwasser
- Butter oder Öl
- 1 Prise Salz
- Puderzucker



Zubereitung:

1. Verrühre Mehl, Milch, Eier und eine Prise Salz sowie zum Schluss einen Schuss Wasser.
2. Danach Äpfel waschen, schälen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen. Schneide die Äpfel in fingerdicke Scheiben.
3. Bei mittlerer Hitze Butter bzw Öl erhitzen.
4. Tunke die Apfelscheiben komplett in den Teig und gib sie in die Pfanne.
5. Wenn die Unterseiten gebräunt sind, drehe deine Apfelpfannkuchen mit einem Pfannenwender und brate sie auch von der anderen Seite.
6. Die fertigen Ringe kannst du danach auf ein Stück Küchenpapier zum Abtropfen legen.
7. Bestreue sie, wenn du magst mit Puderzucker und genießt.

“Kürbismuffins für Babys und Keinkinder”

Zutaten:

- 220 g Vollkornmehl (ich empfehle Dinkel)
- 300 g Kürbisfleisch (Hokkaido)
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 150 g weiche Butter
- 100 g ungeschwefelte Datteln
- 1 TL Ceylonzimt
- 150 ml Wasser

BEIKOSTGEEIGNET/BLW



1. Kürbis waschen und in grobe Stücke schneiden (schälen nicht nötig), gib ihn zusammen mit den Datteln in einen Kochtopf. Gieße das Wasser hinzu und bring es zum Kochen.
2. Lass Kürbis und Datteln nun bei geschlossenem Deckel solange köcheln, bis sie weich sind. Das dauert etwa 15 Minuten. Püriere Kürbis und Datteln anschließend mit dem Kochwasser zu einem feinen Brei.
3. Schlage die Eier mit der Butter schaumig.
4. Mische dann das abgekühlte Kürbispüree mit den Gewürzen und rühre Mehl und Backpulver unter die schaumige Masse, bis ein feiner Teig entsteht.
5. Verteile den Teig am besten mit Hilfe zweier Teelöffel in die eingefetteten Mulden der Muffinform – um die Muffins später besser entnehmen zu können, kannst du die Mulden auch vorher mit Papierförmchen auslegen, dann entfällt das Einfetten.
6. 35 Minuten bei 160°C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen backen.