



Bananen pfannküchlein

Eine leckere Zwischenmahlzeit für Kinder ab einem Jahr

Bei diesen leckeren Bananenpfannküchlein können ältere Kinder gut beim Zubereiten helfen. Und natürlich schmecken sie auch nicht nur den ganz Kleinen, sondern werden auch von älteren Kindern und Erzieherinnen gerne gegessen. Probieren Sie selbst!

Benötigte Zutaten (für ca. 10 Kinder):

- ▶ 7 reife Bananen
- ▶ 250 g Weizen-Vollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
- ▶ 75 ml warmes Wasser
- ▶ 2 EL flüssiger, milder Honig
- ▶ Saft einer Zitrone
- ▶ 1 TL Zimt
- ▶ 1 Messerspitze Bourbonvanille
- ▶ Öl zum Ausbraten

Und so wird's gemacht:

Bananen mit der Gabel zerdrücken oder mit einem Pürierstab pürieren. Den Honig in warmem Wasser auflösen. Zitrone, Bourbonvanille, Zimt sowie das Mehl und den Bananenbrei in die Flüssigkeit geben und unterrühren. Dann etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Je einen vollen Esslöffel Teig mit einem angefeuch-



teten Löffel in die Pfanne geben und flach drücken. Die Pfannküchlein von beiden Seiten ausbacken und auf reißfestem Küchenpapier abtropfen lassen. Etwas abgekühlt schmecken sie dann je nach Geschmack mit Zimt bestreut am besten. ■





Bananenbrot

Sind Bananen zu reif geworden könnte ein Bananenbrot eine gute und leckere Lösung sein, worüber sich die Kleinen sicherlich freuen werden.

Zutaten:

- 3 reife Bananen
- 300g Mehl
- 50g brauner Zucker, alternativ auch weißer möglich
- 1 Ei
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Esslöffel Öl
- 4 Esslöffel Rosinen

Zubereitung:

Die reifen Bananen zerdrücken oder mit dem Mixstab zerkleinern. Zucker, Vanillezucker, Salz, Öl und Ei hinzugeben und verrühren. Anschließend das mit dem Backpulver vermischte Mehl unterrühren. Rosinen dazugeben.

Teig in eine eingefettete und mit Paniermehl eingestreute Kastenform einfüllen und im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) bei 180° 45 Minuten lang backen.

