



Apfelpfannkuchen mit Vollkornmehl aus dem Backofen



vegetarisch

ab 10. Monat

Apfelpfannkuchen vom Blech – ein einfaches Rezept für den Backofen

Unsere Apfelpfannkuchen bestehen zu einem großen Teil aus Vollkornmehl, enthalten vitaminreichen Apfel und wenig Zucker - dadurch sind sie eine ideales Backwerk für kleine Kinder und Babys. Sie eignen sich alternativ zum Getreide-Obstbrei als Zwischenmahlzeit am Nachmittag, zum Abendessen oder als Sonntagsfrühstück für die ganze Familie ;-)

Wusstet ihr, dass in Finnland Pfannkuchen, die hierzulande in vielen Regionen auch als Eierkuchen bekannt sind, im Backofen statt in der Pfanne gebacken werden? Das erspart viel Arbeit und ist bedeutend fettarmer. Also die perfekte Lösung, um mit einem kleinen Baby auf dem Arm Pfannkuchen zu backen.

• **Zutaten für ein Backblech**

- 125 g Vollkornmehl
- 125 g Weizenmehl
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- optional: 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL weiche Butter
- 2 große Äpfel
- 650 ml Vollmilch

So bereitest du den Ofenpfannkuchen zu:

Da der Teig im Handumdrehen gemischt ist, heizt ihr am besten gleich zu Beginn euren



Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor.

Dann verrührt ihr Butter, Mehl, Salz, Vanillezucker, Eier und Milch zu einem schaumigen Teig. Schält die Äpfel, schneidet sie in kleine Würfel und rührt sie unter den Teig.

Nun belegt ihr ein hohes Backblech mit Backpapier (mein umweltschonender Tipp: [Dauerbackfolie*](#) für den mehrmaligen Gebrauch) und verteilt den Teig darauf.

Nun geht es für etwa 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen. Nach dem Backen kannst du den Ofenpfannkuchen in Stücke schneiden oder hübsch ausstechen.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Unsere Apfelpfannkuchen schmecken wunderbar mit Obstmus. Größere Naschkatzen können sie auch gern in Ahornsirup, Schlagsahne oder Marmelade tunken - darauf solltet ihr aber wegen des Zuckergehaltes bei Babys verzichten.

Im Sommer, wenn Beerenfrüchte und viele andere leckere Obstsorten Hochsaison haben, könnt ihr den Ofenpfannkuchen wunderbar mit anderen Früchten variieren. Dabei sind eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt und schwupsdiwups wird auf einem zuckerfreien Pfannkuchen ein locker leichter Sommerblechkuchen.

Hier geht's lang zu weiteren [Backrezepten ohne Zucker](#).