



## Haferflocken-Kekse



**Haferflockenkekse sind ideal für das Baby und kleine Kinderhände zum Knabbern. Sie sind vegan und ohne Zucker.**

Wusstet ihr, dass ihr aus Haferflocken und Obstbrei ganz einfach leckere und gesunde Haferflockenkekse für euer Baby selber backen könnt? Alles was ihr dafür braucht sind ein Gläschen Obstbrei und 1 Tasse zarte Haferflocken. Ihr könnt den Obstbrei selber machen, zwei Bananen zerdrücken oder ein Glas eurer Wahl im Supermarkt mitnehmen. Ich muss ja schon zugeben, dass ich dort ab und zu gern eine leckere Variante kaufe.

Besonders gern essen wir die Haferflocken-Kekse mit Apfel-Mango oder Pfirsich-Bananen-Mus. Lecker und exotisch werden sie auch, wenn ihr ein paar Koksflöckchen zufügt.

Haferflocken haben eine einzigartige Nährstoffzusammensetzung, weshalb sie ein fester Bestandteil in der Ernährung deines Kindes und deiner Familie sein sollten. Neben viel Eiweiß enthalten sie komplexe Kohlenhydrate, die für eine anhaltende Sättigung bei einem stabilen Blutzuckerspiegel sorgen. Die enthaltenen Ballaststoffe unterstützen eine gut funktionierende Verdauung.

- **Ihr braucht:**
- 1 Portion Obstbrei (100 g)
- 1 Tasse zarte Haferflocken (4-5 EL)

### So werden die Haferflockenkekse zubereitet:

Um die Haferflockenkekse zu backen, gebt ihr zuerst den Obstbrei in eine Schüssel und rührt dann die Haferflocken ein. Wenn ihr möchtet könnt ihr auch noch Rosinen oder andere ungeschwefelte Trockenfrüchte unterrühren.. Es sollte eine recht feste Masse entstehen, die ihr dann mit einem Teelöffel auf ein mit Backpapier oder [Dauerbackfolie\\*](#) belegtes Backblech gebt.



Bei 160°C Umluft geht es für die Kekse dann für etwas 15 Minuten in den Backofen.

### Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Die Haferflockenkekse könnt ihr auch noch vielfältig aufpimpen, wenn ihr sie nicht nur für das Baby backt: Nüsse und Rosinen machen sich zum Beispiel ganz wunderbar als ergänzende Zutat.

### Hier findest du weitere leckere Keksrezepte für das Baby:

[Bananenkekse ohne Zucker](#)

[Kokos-Mandel-Plätzchen mit Reissirup](#)

[Lebkuchen ohne Mehl und weißen Zucker](#)

[Babykekse ohne Zucker](#)

[Butterplätzchen ohne Zucker](#)