



Waffeln ohne Zucker



vegetarisch

Rezept für Waffeln ohne Zucker, die nicht nur Baby und Kleinkind schmecken, sondern sich für alle eignen, die sich zuckerfrei ernähren wollen

Ich habe ein tolles Waffelrezept mit Obst statt Industriezucker gefunden, das sich nicht nur für das Baby und Kleinkind eignet, sondern das der ganzen Familie lecker schmeckt. An den süßen Waffeln dürfen Babys von Anfang an knabbern, denn sie sind schön weich und enthalten keinen Zucker. Ob zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit – diese Waffeln sind einfach in der Zubereitung. Wir essen sie gern zusammen mit Obstmus, frischen Früchten oder etwas Joghurt oder geschlagener Sahne. Als Mama liebe ich sie mit Ahornsirup – das ist für Kinder ab etwa einem Jahr auch ok.

Außerdem eignen sie sich prima als Snack zu Mitnehmen, wenn ihr unterwegs seid, beim [Picknick mit Kindern](#) oder als Alternative / Ablösung für den [Obst-Getreide-Breji](#). Wir haben sie sogar schon mal hübsch dekoriert mit Früchten und Fruchtsauce zum Feiern in den Kindergarten mitgegeben.

- 125 g Mehl
- 125 g weiche Butter
- 125 g Weichweizengrieß
- 3 Eier
- 2-3 Äpfel oder 2 Bananen oder 190 g Obstmus
- 250 ml Milch
- 1/2 Päckchen Backpulver
- Vanille



Schlagt die Eier mit der weichen (aber nicht heißen) Butter schaumig und gebt dann Gries, Mehl, Milch, Backpulver und Vanille hinzu. Dann rapselt ihr den Apfel hinein oder gebt das Bananenmus oder ein alternatives Obstmus eurer Wahl hinzu.

Lasst den Teig für eine halbe Stunde ziehen, bevor ihr die Waffeln portionsweise im Waffeleisen ausbackt.



Die Waffeln ohne Zucker könnt ihr auch prima einfrieren und im Toaster wieder aufbacken. Das ist besonders im morgendlichen Familienchaos sehr hilfreich.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

erhältlich unter

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

Das tolle Waffeleisen mit den Tiermotiven habe ich mal im Discounter mitgenommen - die



Kinder sind ganz vernarrt in die Formen :-). Ich habe es aber auch bei [Amazon*](#) für euch gefunden. Wir verwenden außerdem noch gern das [Doppelwaffeleisen von Severin*](#).

Wusstet ihr, dass ich auch ein [Waffelrezept ohne Zucker und ohne Ei](#) für euch aufgeschrieben habe?