

# GESUNDE GEMÜSE-DONUTS FÜR BABYS SELBER BACKEN

## GESUNDE GEMÜSE-DONUTS FÜR BABYS SELBER BACKEN

Die meisten Eltern die das hier lesen werden es kennen – die Sache mit dem Mittagsbrei läuft nicht an allen Tagen gut. An manchen sogar ziemlich schlecht. Man steckt nicht drin, vielleicht drücken die Zähnchen oder ein Pups – vielleicht gibt es auch überhaupt keinen Grund. Aber nachdem man liebevoll einen leckeren Mittagsbrei gezaubert hat geht das Breischälchen praktisch noch voll in die Küche zurück. Definitiv zu schade zum wegwerfen, aber da der Löffel ja schon in der Schnute und wieder im Brei war ist aufheben und am nächsten Tag aufwärmen auch keine Option. Da ist es doch ideal, wenn man diesen Brei einfach für den Nachmittagssnack verwenden kann. Mit etwas Mehl, einem Ei und etwas Rapsöl werden daraus leckere Gemüse-Donuts für Babys. Und die schmecken auch Mama und Papa! Gerade zum Anfang waren die Donuts super weil Der kleine Mann sie so schön greifen konnte, außerdem sind sie eine gute Alternative zum selbst gebackenen Babybrot. Genau so schön wie seine Holzklötzchen\*... auf denen wird übrigens mit der gleichen Leidenschaft herum gekaut.



### ZUTATEN FÜR 12-15 MINI GEMÜSE-DONUTS FÜR BABYS:

150g stückiger Babybrei (ca. 100g Gemüse + 50g Kartoffeln)

1 Ei

1 gehäufte EL Dinkelmehl

2 TL Rapsöl + etwas um die Form einzufetten

2 TL Backpulver

Der Babybrei ist ein Mix aus 50g festkochenden Kartoffeln und 100g Gemüse (Süßkartoffel, Apfel, Zucchini und Karotte und ein paar Haferflocken)

#### ZUBEREITUNG:

den stückigen Kartoffel-Gemüsebrei in eine Schüssel geben und das Ei einrühren. Das Backpulver mit dem Mehl mischen und unter den Brei heben. Am Ende noch das Rapsöl einrühren und die Mini-Donut Form\* mit Rapsöl einfetten. In jede Donutform 1-2 TL Teig füllen und den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.



Das Donut Blech für 15 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben. Die fertig gebackenen Donuts aus dem Ofen holen, abkühlen lassen und aus der Form stürzen.

Die Gemüse Donuts für Babys schmecken am besten wenn sie noch lauwarm sind, lassen sich am nächsten Tag aber auch sehr gut bei 150°C kurz im Ofen erwärmen. Auch dann unbedingt testen das sie nicht zu heiß sind.



Tatsächlich dachte ich vorher, dass sie ohne Salz sicher nicht so besonders lecker sind - aber sie haben wirklich nicht schlecht geschmeckt. Und Der kleine Mann freut sich immer riesig, wenn ich zur „Schnittchenzeit“ (Nachmittagsnack) das Gleiche esse wie er.



Falls ihr also mal Breireste habt kann ich euch diese kleinen Fingerfood Donuts nur wärmstens empfehlen. Und falls ihr keine Reste habt, dann kocht doch einfach mal einen Klecks mehr Brei als sonst.

Viel Spaß beim Snacken!



©katha-kocht.de