

## Bananenwaffeln ohne Zucker



*vegetarisch*

*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

**Bananenwaffeln ohne Zucker eignen sich perfekt für Baby und Kinder, sowie für alle, die sich gesund ernähren wollen. Mit meinem veganen Rezept ohne Ei erhaltet ihr eine große Portion knuspriger Waffeln, die sich auch für die breifreie Beikost eignen**

### Bananenwaffeln ohne Zucker und ohne Ei

Wir lieben einfache Rezepte und Gerichte mit wenigen Zutaten, daher sind diese Bananenwaffeln perfekt für uns. Die Waffeln sind ohne zusätzlichen Zucker und erhalten ihre Süße rein durch die Bananen. Außerdem braucht ihr für diese Waffeln kein Ei und keine Butter, so dass sie völlig vegan sind und sich für alle eignen, die beim Backen für ihre Kinder auf Ei verzichten müssen.

In Verbindung mit dem Dinkelmehl werden die Bananenwaffeln zu einem vollwertigen Frühstück oder Snack für Baby, (Klein-)kind und Familie. Statt des Dinkelmehls könnt ihr aber auch genauso gut Weizenmehl verwenden.

Die Waffeln könnt ihr problemlos einfrieren und zum Auftauen toasten. Sie schmecken aber auch kalt in der Brotdose oder beim picknicken ganz wunderbar.

#### **Zutaten für 9 zuckerfreie Bananenwaffeln:**

- 200 g Dinkelmehl
- 1 große weiche Banane
- 1 TL Rapsöl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 150 ml Wasser

- 100 ml Kokosmilch (wer den Geschmack nicht mag kann auch einfach normale Vollmilch nehmen)

**Arbeitszeit:**

ca. 30 Minuten

Die Zubereitung der Bananenwaffeln ist denkbar einfach. Püriert die Banane oder zerdrückt sie mit einer Gabel und mixt dann das Backpulver, das Rapsöl, Wasser und die anderen Zutaten unter. Backt den Waffelteig dann in einem heißen Waffeleisen aus und gebt vorher etwas Öl in die Form.

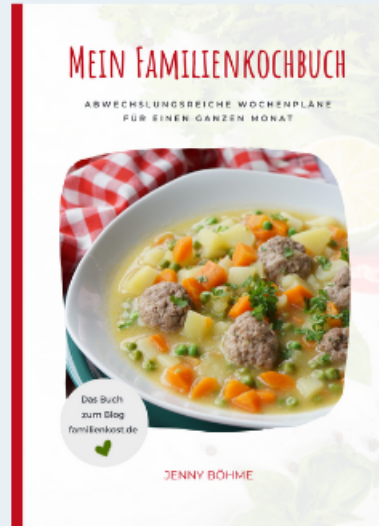
Ich habe mir zum Waffelbacken das [Doppelwaffeleisen von Severin\\*](#) zugelegt – damit geht das Backen schneller und meine 3 Kinder müssen sich nicht so lange in Geduld üben. Dieses Waffelrezept ergibt übrigens etwa 9 große Herzchenwaffeln.



**Unsere Empfehlung für Dich:**

## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

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

Wir essen die Waffeln gern mit [selbstgemachtem Apfelmus](#) oder einem [Birnen-Pflaumen-Brei](#). Die zuckerfreien Bananenwaffeln könnt ihr auch gut einfrieren und schnell im Toaster wieder aufwärmen.

Die Waffeln lassen sich auch noch abwandeln, indem ihr dem Waffelteig vor dem Verbacken noch etwas Kakao zugebt, Zimt unterrührt oder einen Apfel hinein reibt.

Allen, die ein [Waffelrezept ohne Zucker und ohne Bananen](#) suchen, empfehle ich die Variante von [breirezept.de](http://breirezept.de)