

Susanne Klug



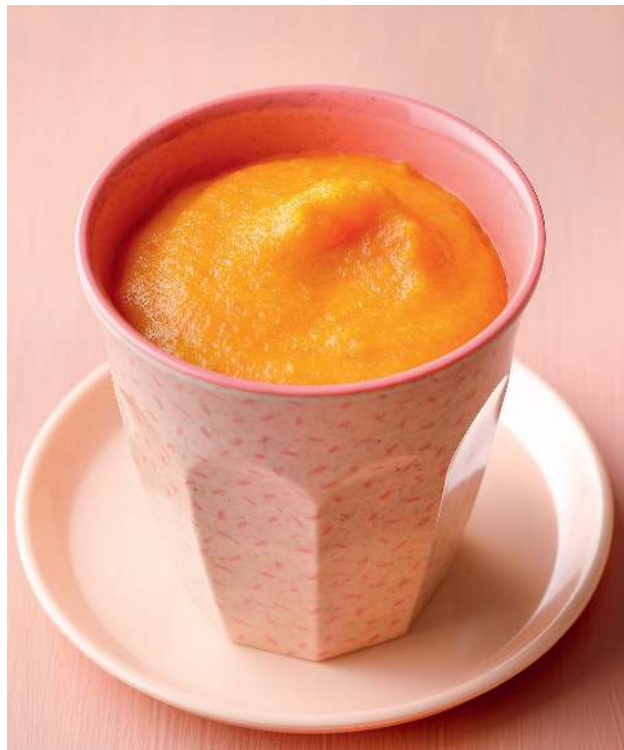
Die neue
BABY
ERNÄHRUNG

[Breie und Fingerfood
für die Kleinsten

Die besten Rezepte und
Tricks zum Essenlernen]

G|U

Inhalt





Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **BABYS ERSTER BREI**
- 10 **Von der Milch zum ersten Löffelchen**
- 11 Der Bedarf verändert sich
- 11 Essen will gelernt sein
- 13 **Extra:** Bist du bereit fürs Löffelchen?
- 14 Die vier Phasen des Essenlernens
- 16 **Extra:** Beikosteinführung Schritt für Schritt
- 18 **Nur das Beste für Ihr Baby**
- 19 Alles bio oder was?
- 20 Trinken nicht vergessen!
- 22 **Extra:** Die Grundnahrungsmittel
- 24 **So klappt's mit dem Essen**
- 25 Die ersten Häppchen
- 28 Allergie? Nein danke!



Praxis

- 31 **HER MIT DEM BREI!**
- 32 **Phase 1: Mittagsbrei**
- 33 Immer her mit dem Gemüse
- 35 Fleisch und Fisch
- 36 Veggie-Baby
- 36 Vorkochen
- 38 **Extra:** Wenn Babys Bäuchlein zwickt
- 40 **Phase 2: Abendbrei**
- 41 Das richtige Getreide
- 41 Milch – das Beste von der Kuh
- 42 Frischekick durch Früchte
- 43 **Extra:** Die besten Getreidesorten für Babys
- 44 **Phase 3: Getreide-Obst-Brei**
- 45 Brei mit richtig was drin
- 48 Fingerfood
- 48 Gut gepflegte Zähne
- 49 **Extra:** Essen unterwegs

50 **Phase 4: Familientisch**

51 Essen wie die Großen ...

53 Reicht das auch wirklich?

55 **ENDLICH SELBSTSTÄNDIG
ESSEN**

56 **Die neue Art, essen zu lernen**

57 Vorteile des »Baby led weaning«

59 Vielfalt macht Appetit auf mehr

60 Mit Geduld und Putzlappen

61 **Extra:** BLW – darauf kommt es an

62 Rezepte BWL

77 **BREI UND MEHR**

78 **Leckerer einfach selbst kochen**

79 Kochen auf Vorrat

80 **Extra:** Brei kochen – ganz leicht

82 Phase 1: Brei mit Möhren

84 Phase 1: Bunter Gemüsebrei

86 Phase 1: Brei mit Kartoffeln

88 Phase 1: Brei mit Fleisch

90 Phase 1: Brei mit Geflügel

92 Phase 1: Brei mit Fisch

94 Phase 2: Abendbrei

96 Phase 2: Fruchtmus

98 Phase 3: Getreide-Obst-Brei

100 Phase 4: Rezeptideen für die ganze
Familie

120 **Extra:** Schnelle Gerichte für Mama

Anhang

122 Bücher, die weiterhelfen

123 Adressen, die weiterhelfen

124 Sachregister

125 Rezeptregister

126 Impressum



PRAXIS
54







Her mit dem Brei!

Was zu Beginn vielleicht noch schwierig scheint,
ist schon bald ein Kinderspiel – Mündchen aufsperrn, leckeren
Brei schmecken und ein saftiges Bäuchlein genießen!

PHASE 1: MITTAGSBREI

Seite 32

PHASE 2: ABENDBREI

Seite 40

PHASE 3: GETREIDE-OBST-BREI

Seite 44

PHASE 4: FAMILIENTISCH

Seite 50

BROKKOLIMUFFINS

Eine Mineralstoffbombe für Babys ab 12 Monaten, die auch später immer wieder gut ankommt.

Für 12 Stück:

200 g Brokkoli

350 g Joghurt

50 ml Rapsöl

1 Ei

225 g Mehl

50 ml Milch

Außerdem:

1 Muffinform

12 Papierbackförmchen



1. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. In einem Topf mit kochendem Wasser 5–8 Min. weich garen. Abgießen und fein pürieren.

2. Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel oder einem hohen Becher aus Joghurt, Rapsöl, Ei, Mehl und Milch einen Teig rühren. Den pürierten Brokkoli unterheben.

3. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen und den Teig hineinfüllen. Die Muffins im Ofen (Mitte) 20–25 Min. goldgelb backen. Herausnehmen, kurz in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und auf einem Kuchengitter weiter auskühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm sind.

┐ Muffins einfrieren

Wenn Sie nicht gleich alle Brokkolimuffins aufessen, verpacken Sie sie einfach einzeln in Gefrierbeutel und frieren sie ein. Tiefgekühlt halten sie etwa zwei Monate. Bei Bedarf auftauen und noch einmal kurz aufbacken.



Aufstriche

Leckerers aufs Brot.

APFEL-MÖHREN- AUFSTRICH

Vitamin A für gute Augen.

Für 1 Brot:

½ Apfel • ½ Möhre • 1 EL Joghurt • 1 Tropfen
Zitronensaft

1. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch dann fein reiben. Die Möhre putzen, schälen und ebenfalls fein reiben.
2. Apfel und Möhre vermischen und mit dem Joghurt und dem Zitronensaft verrühren.



KÄSE-EI-AUFSTRICH

Für Babys ab 10 Monaten.

Für 1 Brot:

½ hart gekochtes Ei • 30 g geriebener Käse
(z. B. Gouda) • 1 EL Frischkäse • 1 TL frische
Kresse

1. Das Ei grob hacken. Mit geriebenem Käse und Frischkäse mischen und den Aufstrich nach Belieben mit etwas fein geschnittener Kresse abschmecken.



BANANENMUS

Reich an Kalium und Magnesium.

Für 1 Brot:

½ reife Banane • 1 EL Joghurt • 3 frische Himbeeren oder Kokosflocken (im Winter)

1. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken (je älter das Baby ist, desto gröber kann das Mus bleiben) und mit dem Joghurt mischen.
2. Je nach Jahreszeit und Belieben mit zerdrückten Himbeeren (vorher abbrausen und abtropfen lassen) oder Kokosflocken mischen.

APRIKOSENAUFSTRICH

Wertvolles pflanzliches Eiweiß.

Für 1 Brot:

1 Aprikose • 1 EL Erdmandelflocken (aus dem Reformhaus oder Bioladen) • 1 EL Frischkäse

1. Die Aprikose waschen, halbieren und den Kern herauslösen. Anschließend das Fruchtfleisch fein zerhacken.
2. Mit den Mandelflocken und dem Frischkäse gut vermischen.



PHASE 4 10.-12. Monat

Rezeptideen für die ganze Familie

Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann Ihr Baby mehr und mehr an den Familienmahlzeiten teilhaben. Immer öfter kommen statt Brei nun »richtige« Mahlzeiten auf den Tisch, die Klein und Groß gleichermaßen schmecken. Drängen Sie Ihr Kind aber zu nichts – jeder hat sein eigenes Tempo. Wenn es so weit ist, wird Ihr Schatz es Ihnen ganz von selbst gleichtun wollen und neugierig probieren, was da so alles auf den Tellern liegt. Gehen Sie einfach mit gutem Beispiel voran, indem Sie immer wieder eins der Rezepte auf den folgenden Seiten genießen.

MÜSLI-APFEL-BREI

Eisen, Zink, Magnesium für fitte Babys.

Für 1 Portion:

70 ml Reismilch • 3 EL blütenzarte Haferflocken • ½ süßer Apfel • 1 Prise Zimt

1. Die Reismilch in einem kleinen Topf erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen, die Haferflocken einrühren und ca. 3 Min. quellen lassen.
2. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch anschließend fein reiben.
3. Den geriebenen Apfel unter den Haferbrei rühren und die Mischung mit Zimt fein abschmecken.





FRÜHSTÜCKSFLOCKEN MIT BANANE

Viel Eisen fürs Blut.

Für 1 Portion:

3 EL Erdmandelflocken (aus dem Reformhaus oder Bioladen) • 5 EL Orangensaft • ½ reife Banane

1. In einem Schälchen die Erdmandelflocken mit dem Orangensaft verrühren.
2. Die Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit den angerührten Mandelflocken vermischen.

FRENCH TOAST

Ein Sattmacher, der allen schmeckt.

Für 4 Toasts:

4 Scheiben Toastbrot • 2 Eier • 4 EL Milch •
4 EL Rapsöl • nach Belieben Zimt, Zucker
oder Ahornsirup

1. Das Toastbrot in Streifen schneiden. Die Eier mit der Milch verrühren.
2. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Toastbrotstreifen in der Eier-Milch-Mischung wenden und im heißen Öl von beiden Seiten 2–3 Min. goldbraun ausbacken.
3. Die heißen French Toasts mit etwas Zimtzucker bestäuben oder mit Ahornsirup beträufeln und schnell servieren.



BABYERNÄHRUNG – SO LEICHT WIE NOCH NIE

So gelingt der Start in die Beikostzeit

Alles, was Babys brauchen, für einen leichten
und sicheren Beginn der Beikost.

Kreative Rezepte für kleine Genießer

Abwechslungsreiche Ideen für Breie
und Fingerfood, die gesund, einfach und
ideal für den Familienalltag sind.

Schritt für Schritt zur gemeinsamen Mahlzeit

Praktische und clevere Tricks und Tipps
für spielerisches und entspanntes Essenlernen.



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-9752-8



9 783833 897528

€ 15,99 [D]

www.gu.de