

Inhaltsverzeichnis

Einleitung in Baby Led Weaning

1

Über dieses Buch	9
Was ist eigentlich Baby Led Weaning?	10
Reifezeichen	12
Vorteile von Baby Led Weaning	14
Geht es auch ohne Brei?	16

Pädagogik

2

Muss das Kind aufessen?	18
Wie damit umgehen, wenn das Kind mit Essen wirft?	19
Sorge vor dem Verschlucken	21
Achtsames Füttern	22
Wählertisches Essverhalten	24

Lebensmittel & Inhaltsstoffe

3

Ungeeignete Lebensmittel	28
Umgang mit Allergenen	36
Potenziell kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung	36
Fazit potenziell kritische Nährstoffe	47
Blutbild	47
Wichtige Blutwerte	48

Ausstattung & Fazit

4

Was braucht ihr für den BLW-Start?	52
Was braucht ihr eher nicht?	52
Wie ihr am besten startet.	53

Rezepte

5

Pizza-Kekse	56
3-Zutaten-Haferkekse	57
Süßkartoffel-Muffins	58
Rote Beete Riegel	59
Linsen-Bratlinge	60
Birnen-Chia-Muffins	61
Tomaten-Stangen	62
Bananen-Muffins	63
Schoko-Pancakes	64
Rote-Linsen-Aufstrich	65
Brokkoli-Vrischkäse-Waffeln	66
Rüebli-Porridge	67
Rüebli-Stangen	68
Brötchen ohne Hefe	69
Süßes Bananen-Joghurt-Brot	70
Rote-Linsen-Waffeln	71
Spinatsoße	72
Marmorkuchen für den ersten Geburtstag	73
Energy Balls	74
Himbeer-Haferriegel	75
Erbsen-Soße	76
Erbsen-Pesto	77
Avocado-Hummus	78
Pfannen-Bananen-Granola	79
Vollkorn-Pizzateig	80
Mango-Nicecream	81
Schoko-„Pudding“	82
Müsli-Eis	83
Süßkartoffel-Pizza	84
Kokos-Bananenbrot	85
Kürbisbrötchen	86
Mango-Sticky-Rice	87
Rote Linsen Bolognese	88
Shake	89
Süßkartoffel-Kichererbsen-Kokos-Suppe	90
Polenta Kaiserschmarrn	91
Bananenkuchen Riegel	92
Ofen-Porridge	93
Mangowaffeln	94
Polenta-Frühstücksporridge	95
Infoboxen	96