

Inhalt

GESUND ESSEN FÜR KINDER – REZEPTE OHNE MILCH, EI, WEIZEN UND SOJA

Nahrungsmittelallergien im Kleinkindalter – wo liegen die Schwierigkeiten?	5
Die Allergene unter der Lupe – was gilt es zu beachten?	6
Nährstoffprofile – darauf müssen Sie achten	11
Lebensmittelempfehlungen für eine milch-, ei-, weizen- und sojafreie Ernährung	14
Ernährung ohne Milch, Ei, Weizen und Soja – diese Fragen habe ich noch	16
Beikostaufbau im ersten Lebensjahr trotz Allergien	18
Kleiner Ernährungsratgeber; Tipps für den Küchenalltag	21

REZEPTE

5.–12. Monat

Mittagsbreie

Frühkarotten-Kartoffel-Brei	24
Kürbis-Pastinaken-Brei, Karotten-Fenchel-Gemüsebrei	25
Kohlrabi-Kartoffel-Püree	26
Kartoffel-Spinat-Puten-Brei, Brokkoli-Kartoffel-Lamm-Brei	27
Hirsebrei mit Blumenkohl und Rind, Gemüse-Fisch-Püree	28

Abendbreie

Haferflockenbrei mit Banane und Pfirsich, Teff-Abendbrei	30
Zauberbrei für Hänflinge	32
Apfel-Mango-Mus, Hirse-Pfirsich-Brei	33

Nachmittagsbreie

Reisbrei mit Aprikosen	34
Birnen-Hirse-Brei, Birnenmus	35
Früchtebrei, Banane mit 4-Korn-Flocken	36
Gartenfrüchte in Teff-Flockenbrei, Obst-Porridge	37

Frühstück

Energie-Cornflakes	38
Hirse-Birnen-Müsli, Hafermüsli mit Kürbiskernen	39
Erfrischender Nektarinen-Shake, Kraftmacher-Shake	40
Bauchschmeichler, Hirsekreis	42

Süße Zwischenmahlzeiten

Bananen-Fruchtsaft-Pudding	44
Flammeri im Früchtemeer, Reisbrei mit Apfel und Birne	45
Vanillepudding mit Himbeersauce	46

Ab dem 13. Monat – Frühstück

Grundrezept Müsli Mischung	48
Schneller Müsli-Mix für Morgenmuffel, Muntermacher-Müsli	49
Weizenfreies Ciabatta, Süßes Blitzbrot	50

Gelbe Erbsenpaste, Schneller Kichererbsenaufstrich	52
Kürbiskernaufstrich, Rote-Linsen-Paste	53

Ab dem 13. Monat – Fingerfood

Piratenpuffer, Gemüsetaler	54
Thunfischburger, Hirsebratlinge	56
Vitaminmuffel-Burger	58
Quinoa-Bratlinge	60
Kichererbsen-Pfannkuchen, Gemüsewaffeln	62
Bunte Kartoffelpizza	64
Herzhafte Partypizza	66
Mais-Tortillas, Wraps	68
Putenbrustfüllung, Spinatfüllung	70

Ab dem 13. Monat – Salate, Suppen und Saucen

Ketchup-Senf-Dressing, Paprika-Orangen-Dressing	72
Balsamico-Dressing, Italienisches Dressing	73
Party-Eisbergsalat, Feldsalatmix mit Pinienkernen	74
Apfel-Möhren-Salat, Zucchinisalat mit Möhren und Tomaten	76
Lachssalat mit Tomaten und Mais, Thunfisch-Reis-Salat	78
Kohlrabi-Petersilien-Suppe mit Klößchen, Schneesuppe	80
Rote-Linsen-Suppe, Gemüsesuppe mit Würstchen	82
Räubersuppe, Kürbissuppe mit Kokossahne	84
Hexenkessel	86
Tomatensauce, Hackfleischsauce	88
Kokossauce, Brokkolisauce	90
Erbsensauce, Möhrensauce	91
Tomatensalsa, Parmesanersatz	92
Avocado-Pesto, Basilikum-Pistou	93

Ab dem 13. Monat – Hauptgerichte

Nudelaufguss mit Bolognese, Grün gestreifter Nudelaufguss	94
Hackbällchen in Paprikasauce, Putengeschnetzeltes mit grünem Spargel	96
Rotbarsch mit Kokos-Curry-Sauce, Seelachs auf Fenchelgemüse	98
Fischstäbchen	100
Fischgulasch mit Brokkoli	102
Kartoffelsalat, Polentaschnitten mit Gemüse	104
Gemüsespieße mit Erdnuss-Sauce, Asiatische Gemüsepfanne	106
Hirseauflauf mit Erdnüssen, Ofenschmaus	108
Kartoffel-Gemüse-Lasagne	110

Ab dem 13. Monat – Desserts & Kuchen

Stachelbeerkaltschale	112
Versunkene Himbeeren, Hirse-Apfel-Dessert	113
Erdbeer-Crumble, Grießschnitten mit Kirschsauce	114
Mandel-Zitronen-Speise, Schokoladenpudding Helene	116
Obst-Streusel-Auflauf, Bananenmuffins	118
Buchweizenkuchen, Geburtstagskuchen	120
Knusperkugeln	122
Haferflockenkekse, Kekstaler	123

Zum Nachschlagen

Hilfreiche Adressen	124
Rezeptregister	126
Impressum	128