

# 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

<b>Mittagsbrei</b>	
Frühkarotten-Kartoffel-Brei	24
Kürbis-Pastinaken-Brei,	25
Karotten-Fenchel-Gemüsebrei	26
Kohlrabi-Kartoffel-Püree	27
Kartoffel-Spinat-Puten-Brei,	
Brokkoli-Kartoffel-Lamm-Brei	27
Hirsebrei mit Blumenkohl und Rind,	
Gemüse-Fisch-Püree	28
<b>Abendbrei</b>	
Haferflockenbrei mit Banane und Pfirsich,	30
Teff-Abendbrei	32
Zauberbrei für Hänflinge	32
Apfel-Mango-Mus, Hirse-Pfirsich-Brei	33
<b>Nachmittagsbrei</b>	
Reisbrei mit Aprikosen	34
Birnen-Hirse-Brei, Birnenmus	35
Früchtebrei, Banane mit 4-Korn-Flocken	36
Gartenfrüchte in Teff-Flockenbrei,	
Obst-Porridge	37
<b>Frühstück</b>	
Energie-Cornflakes	38
Hirse-Birnen-Müsli,	
Hafermüsli mit Kürbiskernen	39
Erfrischender Nektarinen-Shake,	
Kraftmacher-Shake	40
Bauchschmeichler, Hirsekreis	42
<b>Süße Zwischenmahlzeiten</b>	
Bananen-Fruchtsaft-Pudding	44
Flammeri im Früchtemeer,	
Reisbrei mit Apfel und Birne	45
Vanillepudding mit Himbeersauce	46
<b>Ab dem 13. Monat – Frühstück</b>	
Grundrezept Müslimischung	48
Schneller Müsli-Mix für Morgenmuffel,	
Muntermacher-Müsli	49
Weizenfreies Ciabatta,	
Süßes Blitzbrot	50

<b>Gelbe Erbsenpaste,</b> <b>Schneller Kichererbsenaufstrich</b>	52	<b>Ab dem 13. Monat – Hauptgerichte</b>	
<b>Kürbiskernaufstrich,</b> <b>Rote-Linsen-Paste</b>	53	<b>Nudelauflauf mit Bolognese,</b> <b>Grün gestreifter Nudelauflauf</b>	94
<b>Ab dem 13. Monat – Fingerfood</b>		<b>Hackbällchen in Paprikasauce,</b> <b>Putengeschnetzeltes mit grünem Spargel</b>	96
<b>Piratenpuffer, Gemüsetaler</b>	54	<b>Rotbarsch mit Kokos-Curry-Sauce,</b> <b>Seelachs auf Fenchelgemüse</b>	98
<b>Thunfischburger, Hirsebratlinge</b>	56	<b>Fischstäbchen</b>	100
<b>Vitaminmuffel-Burger</b>	58	<b>Fischgulasch mit Brokkoli</b>	102
<b>Quinoa-Bratlinge</b>	60	<b>Kartoffelsalat, Polentaschnitten</b> <b>mit Gemüse</b>	104
<b>Kichererbsen-Pfannkuchen,</b> <b>Gemüsewaffeln</b>	62	<b>Gemüsespieße mit Erdnuss-Sauce,</b> <b>Asiatische Gemüsepflanne</b>	106
<b>Bunte Kartoffelpizza</b>	64	<b>Hirseauflauf mit Erdnüssen,</b> <b>Ofenschmaus</b>	108
<b>Herzhafte Partypizza</b>	66	<b>Kartoffel-Gemüse-Lasagne</b>	110
<b>Mais-Tortillas, Wraps</b>	68		
<b>Putenbrustfüllung, Spinatfüllung</b>	70		
<b>Ab dem 13. Monat – Salate,</b> <b>Suppen und Saucen</b>		<b>Ab dem 13. Monat – Desserts &amp;</b> <b>Kuchen</b>	
<b>Ketchup-Senf-Dressing,</b> <b>Paprika-Orangen-Dressing</b>	72	<b>Stachelbeerkaltschale</b>	112
<b>Balsamico-Dressing,</b> <b>Italienisches Dressing</b>	73	<b>Versunkene Himbeeren,</b> <b>Hirse-Apfel-Dessert</b>	113
<b>Party-Eisbergsalat,</b> <b>Feldsalatmix mit Pinienkernen</b>	74	<b>Erdbeer-Crumble,</b> <b>Grießschnitten mit Kirschsaucce</b>	114
<b>Apfel-Möhren-Salat,</b> <b>ZucchiniSalat mit Möhren und Tomaten</b>	76	<b>Mandel-Zitronen-Speise,</b> <b>Schokoladenpudding Helene</b>	116
<b>Lachssalat mit Tomaten und Mais,</b> <b>Thunfisch-Reis-Salat</b>	78	<b>Obst-Streusel-Auflauf,</b> <b>Bananenmuffins</b>	118
<b>Kohlrabi-Petersilien-Suppe mit Klößchen,</b> <b>Schneesuppe</b>	80	<b>Buchweizenkuchen,</b> <b>Geburtstagskuchen</b>	120
<b>Rote-Linsen-Suppe,</b> <b>Gemüsesuppe mit Würstchen</b>	82	<b>Knusperkugeln</b>	122
<b>Räubersuppe,</b> <b>Kürbissuppe mit Kokossahne</b>	84	<b>Haferflockenkekse,</b> <b>Kekstaler</b>	123
<b>Hexenkessel</b>	86		
<b>Tomatensauce, Hackfleischsauce</b>	88	<b>Zum Nachschlagen</b>	
<b>Kokossauce, Brokkolisauce</b>	90	<b>Hilfreiche Adressen</b>	124
<b>Erbsensauce, Möhrensauce</b>	91	<b>Rezeptregister</b>	126
<b>Tomatensalsa, Parmesanersatz</b>	92	<b>Impressum</b>	128
<b>Avocado-Pesto, Basilikum-Pistou</b>	93		