

# INHALT

|                                                       |        |
|-------------------------------------------------------|--------|
| Für eine gesunde Entwicklung .....                    | 1      |
| <i>Die optimale Einführung der Beikost</i> .....      | 2      |
| <i>Was bedeutet BLW?</i> .....                        | 3      |
| <i>Erste Schritte bei der Beikosteinführung</i> ..... | 6      |
| <br>Rezepte .....                                     | <br>14 |
| <br>Frühstück .....                                   | <br>15 |
| <i>Erdbeergelee (Ab 6. Monat)</i> .....               | 16     |
| <i>Birnenmarmelade (Ab 6. Monat)</i> .....            | 17     |
| <i>Bananenpfannkuchen (Ab 6. Monat)</i> .....         | 18     |
| <i>Kokosporridge (Ab 6. Monat)</i> .....              | 19     |
| <i>Frühstücksbälle (Ab 6. Monat)</i> .....            | 20     |
| <i>Avocadowaffeln (Ab 7. Monat)</i> .....             | 21     |
| <i>Frühstückspizza (Ab 9. Monat)</i> .....            | 22     |
| <i>Kürbisbrötchen (Ab 10. Monat)</i> .....            | 23     |
| <i>Milchreis (Ab 10. Monat)</i> .....                 | 24     |
| <i>Overnight Oats (Ab 10. Monat)</i> .....            | 25     |
| <i>Fruchtjoghurt (Ab 10. Monat)</i> .....             | 26     |
| <i>Quarkbrötchen (Ab 12. Monat)</i> .....             | 27     |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| Salate & Suppen .....                             | 28        |
| <i>Lauchsuppe (Ab 9. Monat).....</i>              | <i>29</i> |
| <i>Nudelsuppe (Ab 9. Monat).....</i>              | <i>30</i> |
| <i>Möhrensalat (Ab 9. Monat).....</i>             | <i>31</i> |
| <i>Nudelsalat (Ab 9. Monat).....</i>              | <i>32</i> |
| <i>Tomatenbulgur (Ab 9. Monat) .....</i>          | <i>33</i> |
| <i>Kichererbsensalat (Ab 9. Monat) .....</i>      | <i>34</i> |
| <i>Fruchtiger Couscous (Ab 10. Monat).....</i>    | <i>35</i> |
| <i>Kartoffelsuppe (Ab 10. Monat).....</i>         | <i>36</i> |
| <i>Kürbiscurry (Ab 10. Monat).....</i>            | <i>37</i> |
| <i>Kürbissuppe (Ab 10. Monat).....</i>            | <i>38</i> |
| <i>Kartoffel-Linsen-Suppe (Ab 10. Monat).....</i> | <i>39</i> |
| <br>Raffinierte Gaumenfreuden .....               | <br>40    |
| <i>Pfannenpizza (Ab 6. Monat) .....</i>           | <i>41</i> |
| <i>Himbeer-Ostereier (Ab 6. Monat).....</i>       | <i>42</i> |
| <i>Fruchtlederrollen (Ab 6. Monat).....</i>       | <i>43</i> |
| <i>Pfannkuchenrollen (Ab 6. Monat).....</i>       | <i>44</i> |
| <i>Pfannenbrot (Ab 6. Monat).....</i>             | <i>45</i> |
| <i>Bohnenwaffeln (Ab 6. Monat).....</i>           | <i>46</i> |
| <i>Kürbis-Kartoffel-Rösti (Ab 9. Monat).....</i>  | <i>47</i> |
| <i>Nudelfrittata (Ab 10. Monat).....</i>          | <i>48</i> |
| <i>Kürbisquiche (Ab 12. Monat).....</i>           | <i>49</i> |
| <i>Reismuffins (Ab 12. Monat).....</i>            | <i>50</i> |
| <i>French-Toast-Rollen (Ab 12. Monat).....</i>    | <i>51</i> |
| <i>Schüttelpizza (Ab 12. Monat).....</i>          | <i>52</i> |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| Hauptspeisen mit Fisch & Fleisch .....             | 53        |
| <i>Zucchiniboote (Ab 6. Monat).....</i>            | <i>54</i> |
| <i>Hähnchennudeln (Ab 6. Monat).....</i>           | <i>55</i> |
| <i>Fischstäbchen (Ab 6. Monat).....</i>            | <i>56</i> |
| <i>Hähnchenfrikadellen (Ab 6. Monat).....</i>      | <i>57</i> |
| <i>Fischcurry (Ab 6. Monat).....</i>               | <i>58</i> |
| <i>Fruchtige Geflügelhappen (Ab 9. Monat).....</i> | <i>59</i> |
| <i>Nuggets (Ab 9. Monat).....</i>                  | <i>60</i> |
| <i>Hackfleischpfanne (Ab 9. Monat).....</i>        | <i>61</i> |
| <i>Fischhappen (Ab 9. Monat).....</i>              | <i>62</i> |
| <i>Fischpfanne (Ab 9. Monat).....</i>              | <i>63</i> |
| <i>Gemüsegulasch (Ab 10. Monat).....</i>           | <i>64</i> |
| <i>Lachs-Zucchini-Pfanne (Ab 10. Monat).....</i>   | <i>65</i> |
| <br>Vegetarische Hauptspeisen .....                | <br>66    |
| <i>Schupfnudeln (Ab 6. Monat).....</i>             | <i>67</i> |
| <i>Polentabrei (Ab 6. Monat).....</i>              | <i>68</i> |
| <i>Brokkolikroketten (Ab 6. Monat).....</i>        | <i>69</i> |
| <i>Auberginenpizza (Ab 7. Monat).....</i>          | <i>70</i> |
| <i>Blumenkohlbratlinge (Ab 8. Monat).....</i>      | <i>71</i> |
| <i>Quarkkeulchen (Ab 9. Monat).....</i>            | <i>72</i> |
| <i>Tomatenomelett (Ab 9. Monat).....</i>           | <i>73</i> |
| <i>Ziegenkäsetaler (Ab 10. Monat).....</i>         | <i>74</i> |
| <i>Kartoffelragout (Ab 10. Monat).....</i>         | <i>75</i> |
| <i>Käsenudeln (Ab 10. Monat).....</i>              | <i>76</i> |
| <i>Linsenburger (Ab 10. Monat) .....</i>           | <i>77</i> |
| <i>Gefüllte Pfannkuchen (Ab 10. Monat).....</i>    | <i>78</i> |
| <i>Bunte Nudelpfanne (Ab 12. Monat).....</i>       | <i>79</i> |
| <i>Spinatlasagne (Ab 12. Monat).....</i>           | <i>80</i> |

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| Vegane Hauptspeisen .....                          | 81         |
| <i>Kartoffelquetsch (Ab 6. Monat).....</i>         | <i>82</i>  |
| <i>Kartoffel-Lauch-Pfanne (Ab 6. Monat).....</i>   | <i>83</i>  |
| <i>Zucchini-pasta (Ab 6. Monat).....</i>           | <i>84</i>  |
| <i>Bulgur-Süßkartoffel-Topf (Ab 6. Monat).....</i> | <i>85</i>  |
| <i>Süßkartoffelpommes (Ab 6. Monat).....</i>       | <i>86</i>  |
| <i>Kürbisgulasch (Ab 6. Monat).....</i>            | <i>87</i>  |
| <i>Gemüsepfanne (Ab 6. Monat) .....</i>            | <i>88</i>  |
| <i>Babybolognese (Ab 7. Monat) .....</i>           | <i>89</i>  |
| <i>Kartoffelpuffer (Ab 9. Monat).....</i>          | <i>90</i>  |
| <i>Linsenbolognese (Ab 9. Monat) .....</i>         | <i>91</i>  |
| <i>Chili Sin Carne (Ab 9. Monat).....</i>          | <i>92</i>  |
| <br>Snacks.....                                    | <br>93     |
| <i>Fladenbrot (Ab 6. Monat) .....</i>              | <i>94</i>  |
| <i>Frische Piroggen (Ab 6. Monat).....</i>         | <i>95</i>  |
| <i>Couscouskugeln (Ab 7. Monat).....</i>           | <i>96</i>  |
| <i>Grieß-Schnitten (Ab 7. Monat).....</i>          | <i>97</i>  |
| <i>Muffins (Ab 8. Monat).....</i>                  | <i>98</i>  |
| <i>Hackfleischbrötchen (Ab 8. Monat).....</i>      | <i>99</i>  |
| <i>Gemüsetaler (Ab 9. Monat).....</i>              | <i>100</i> |
| <i>Kichererbsenbrezeln (Ab 9. Monat).....</i>      | <i>101</i> |
| <i>Erbsenküchlein (Ab 9. Monat).....</i>           | <i>102</i> |
| <i>Reisbällchen (Ab 10. Monat).....</i>            | <i>103</i> |
| <i>Spaghettimuffins (Ab 12. Monat) .....</i>       | <i>104</i> |

|                                                |            |
|------------------------------------------------|------------|
| Gesundes Naschen .....                         | 105        |
| <i>Dinkelstangen (Ab 6. Monat) .....</i>       | <i>106</i> |
| <i>Grießbrei (Ab 6. Monat) .....</i>           | <i>107</i> |
| <i>Wackelpudding (Ab 6. Monat).....</i>        | <i>108</i> |
| <i>Apfelmus (Ab 6. Monat).....</i>             | <i>109</i> |
| <i>Apfelkuchen (Ab 6. Monat) .....</i>         | <i>110</i> |
| <i>Himbeerkuchen (Ab 6. Monat).....</i>        | <i>111</i> |
| <i>Fruchtkringel (Ab 6. Monat).....</i>        | <i>112</i> |
| <i>Erdbeerplätzchen (Ab 6. Monat).....</i>     | <i>113</i> |
| <i>Gemüsechips (Ab 7. Monat).....</i>          | <i>114</i> |
| <i>Kaiserschmarrn (Ab 9. Monat).....</i>       | <i>115</i> |
| <i>Dattel-Mango-Chutney (Ab 9. Monat).....</i> | <i>116</i> |
| <i>Milchreispuffer (Ab 10. Monat).....</i>     | <i>117</i> |
| <br>Frisches aus dem Ofen .....                | <br>118    |
| <i>Frühstücksauflauf (Ab 6. Monat).....</i>    | <i>119</i> |
| <i>Hörnchen (Ab 6. Monat).....</i>             | <i>120</i> |
| <i>Zucchini Schnitten (Ab 6. Monat).....</i>   | <i>121</i> |
| <i>Frühstückskekse (Ab 7. Monat) .....</i>     | <i>122</i> |
| <i>Kürbischappen (Ab 8. Monat) .....</i>       | <i>123</i> |
| <i>Frühstücksmuffins (Ab 8. Monat).....</i>    | <i>124</i> |
| <i>Haferflockenkekse (Ab 9. Monat).....</i>    | <i>125</i> |
| <i>Sesamstangen (Ab 9. Monat).....</i>         | <i>126</i> |
| <i>Apfelkuchentaler (Ab 10. Monat).....</i>    | <i>127</i> |
| <i>Müslidonuts (Ab 10. Monat).....</i>         | <i>128</i> |