

- 13 **An die Breie – fertig – los!**
- 14 **Was Ihr Baby jetzt braucht**
- 14 **Das Zufüttern beginnt**
- 16 **Special: Einführung der Beikost nach dem 4-Stufen-Plan**
- 23 **Special: Der Löffel**
- 24 **Die richtigen Getränke fürs Baby**
- 27 **Richtig sitzen bei der ersten Löffelkost**
- 28 **Babys und ihr Allergierisiko**
- 34 **Vielfalt entdecken – Milch, Getreide, Obst**
- 37 **Die ersten Zähne sind da**
- 37 **Essen wie die Großen**
- 38 **Special: Kauen macht Spaß**
- 39 **Häufig gestellte Fragen zur Babyernährung**
- 48 **Mit Liebe gekocht**
- 48 **Ran an den Herd**
- 50 **Breie bevorraten**
- 52 **Fleisch bevorraten**
- 54 **Fisch bevorraten**
- 56 **Auftauen und Erwärmen**
- 57 **Biokost – ja oder nein?**
- 58 **Verfrühter Übergang zur Familienkost**

◇ Stufe 1 Nach dem 4. Monat

- 64 Möhrenbrei
- 65 Gemüse-Kartoffel-Brei
- 66 Möhren-Kartoffel-Brei und Flocken
- 67 Zucchini-Kartoffel-Brei
- 68 Kürbisbrei
- 70 Möhren-Reis-Brei
- 72 Pastinakenbrei
- 73 Möhren-Kartoffel-Rindfleisch-Brei
- 74 Fenchel-Kartoffel-Brei
- 76 Brokkoli-Kartoffel-Brei mit Hähnchenbrust
- 77 Erweiterter Fleisch-Gemüse-Brei
- 78 Möhren-Tomaten-Reis-Brei mit Lammfleisch
- 80 Hirse-Kohlrabi-Möhren-Brei
- 81 Hirse-Mangold-Kartoffel-Brei

◇ Stufe 2 Nach dem 5. Monat

- 82 Milch-Getreide-Brei auf Instantbasis
- 82 Milch-Getreide-Brei auf Flockenbasis
- 83 Säuglingsmilch mit Getreidezusatz
- 83 Frischkornbrei mit Milch
- 84 Apfelmus
- 85 Grundrezept Getreide-Obst-Brei
- 87 Grießbrei mit Blaubeeren
- 87 Säuglingsmilch mit Getreide-Obst-Zusatz
- 88 Dinkelbrei mit Apfel
- 88 Grießbrei mit Pfirsichmus
- 89 Zwiebackbrei mit Banane-Möhre
- 89 Zwiebackbrei mit Birne-Möhre
- 90 Haferbrei mit Orange-Banane
- 90 Birnenreis

◇ Stufe 3 Nach dem 7. Monat

- 92 Kartoffel-Steckrüben-Brei mit Rinderhack
- 93 Blumenkohl-Möhren-Brei mit Rinderhack
- 95 Grundrezept Gemüsebrei mit Fisch
- 96 Mangold-Reis mit Lammfleisch
- 98 Risottoreis mit Brokkoli-Möhren-Gemüse
- 99 Nudeln mit Möhren-Tomaten-Sauce
- 100 Zucchini-Hähnchen-Topf
- 102 Zucchini-brei mit Bulgur
- 103 Kartoffelpüree mit gehacktem Mangold
- 104 Aprikosen-Bananen-Mus
- 104 Obstmus »Dreierlei«
- 105 Haferflockenbrei mit Melone
- 105 Reiswaffelbrei mit Mangopüree

◇ Stufe 4 Nach dem 9. Monat

- 107 Milchreis-Pfirsich-Brei
- 107 Buchstabensuppe
- 108 Kürbissuppe
- 109 Möhren-Grieß-Suppe
- 110 Grünkernsuppe
- 112 Spirelli mit süßer Tomatensauce
- 114 Spaghetti mit Fleischsugo
- 115 Zucchini-Süßkartoffel-Pfanne
- 116 Gemüsereis mit Hackbällchen
- 117 Kürbis-Kartoffel-Bällchen
- 118 Gemüsewaffeln
- 119 Heidesand
- 121 Heidelbeermuffins