

# Inhalt

## Vorwort 6

### **Von der Milch zum Brei**

- Worum es beim Zufüttern geht 10
- Tatsachen und Legenden zur Beikost 12
- Grundlagen einer gesunden Ernährung 14
- Besondere Ernährungsformen 18
- Nahrungsmittelallergien 20
- Ist Ihr Baby bereit für Beikost? 22
- Neue Nahrungsmittel einführen 23

### **Erste Kostproben: Erste Phase – mit etwa 6 Monaten**

- Los geht's: Was Sie benötigen 26
- Welche Nahrungsmittel soll ich verwenden? 29
- Gut geeignet für den Anfang 30
- Die Mahlzeiten des Babys zubereiten 34
- Der allererste Löffel Brei 36
- Empfehlungen zur Ernährung im ersten Jahr 40
- Die Reaktion Ihres Babys 42
- Fingerfood anbieten 44
- Erster Gemüsebrei: Karottenbrei 46
- Gebackener Kürbis 47
- Erster Gemüse-Kartoffel-Brei 47
- Gebackene Süßkartoffel 48
- Trio aus Wurzelgemüse 49
- Karotten-Apfel-Süßkartoffel-Brei 50
- Butternusskürbis-Apfel-Mus 51
- Butternusskürbis-Birnen-Brei 51
- Apfel- und Birnenmus 52

Babykost ohne Kochen 54  
Variationen von Mangomus 55  
Menüplaner 56

**Neuer Geschmack:**  
**Zweite Phase – 6 bis 9 Monate**  
Von Anfang an alles richtig machen:  
    Neue Speisen anbieten 60  
    Die besten neuen Lebensmittel 62  
    Worauf Sie verzichten sollten 64  
    Kauen lernen mit stückiger Kost 66  
    Leckeres für kleine Finger 68  
    Die 10 wichtigsten Tipps zur Beikost 72  
**Grundrezept: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei** 74  
    Kürbis-Erbsen-Brei 74  
    Kartoffel-Karotten-Mais-Brei 75  
    Lauch-Süßkartoffel-Blumenkohl-Brei 76  
    Linsenpüree mit Süßkartoffel 77  
    Nudeln mit Tomaten und Butternusskürbis 78  
    Der abendliche Milch-Getreide-Brei 80  
**Grundrezept: Vollmilch-Getreide-Brei** 80  
    Haferbrei mit Apfel 81  
    Grießbrei mit Pfirsichmus 81  
    Annabels leckerer Lachs 82  
    Kabeljau mit Butternusskürbis 83  
    Spinat-Kabeljau-Brei 84  
    Hähnchen-Pastinaken-Brei 86  
    Mildes Hähnchen-Aprikosen-Curry 87  
    Hähnchen mit Süßkartoffel und Erbsen 88  
**Erster Rindfleischeintopf** 90  
**Grundrezept: Getreide-Obst-Brei** 92  
    Apfel-Brombeer-Kompott 93

Apfel-Birnen-Mus mit Aprikosen 94  
Äpfel und Pflaumen mit Blaubeeren 94  
Birnen-Pflaumen-Kompott 96  
Menüplaner 97

**Ausgewogen essen:**  
**Dritte Phase – 10 bis 12 Monate**  
10 bis 12 Monate: Eine ausgewogene Ernährung 100  
Feste Kost: Kraftvoll zubeißen 102  
Selber essen – so klappt es 104  
Familienkost 106  
Unterwegs 107  
Nudelsauce Tomate-Basilikum 108  
Himmlisches Couscous 109  
Nudel-Risotto 110  
Hähnchen-Bolognese 111  
Annabels leckere Bolognese 112  
Käse-Reis-Bällchen 114  
Annabels Hähnchen-Burger 115  
Mini-Fleischbällchen 116  
Fischstäbchen 117  
Kleine belegte Brote 118  
Baguette-Pizza 119  
Käse-Apfel-Tortilla 119  
Bananeneis am Stiel 120  
Blaubeer-Bananen-Eis 120  
Bananen-Muffins 122  
Hafer-Cookies 123  
Menüplaner 124  
Hilfreiche Adressen 125  
Register 125