

Inhalt

Gesunde Ernährung für <i>mein Baby</i>	11
Bio für Klein und Groß – warum es sich lohnt, auf Bio-Qualität zu achten	13
Woran lassen sich Bio-Lebensmittel zweifelsfrei erkennen?	14
Was bedeutet »bio« genau?	14
Wie lässt sich feststellen, ob bio wirklich bio ist?	16
Bio-Kost für die ganze Familie	17
Die richtige Ernährung in den ersten Lebensmonaten	18
Muttermilch und Säuglingsnahrung machen den Anfang	18
Ernährung ab dem 5. Lebensmonat: Milchmahlzeiten dürfen jetzt ergänzt werden	19
Die richtigen Zutaten für die ersten Babymahlzeiten	20
Darauf sollten Sie achten	21
Der Übergang zum Familientisch.	22
Beikostplan – ein Beispiel	23
Es muss nicht immer Brei sein: Baby-led weaning.	25
Welche Vorteile bringt Baby-led weaning?	26
Welche Obst- und Gemüsesorten sind für das 1. Lebensjahr geeignet?	27
Bio-Gemüse und -Hülsenfrüchte.	28
Bio-Obst.	29
Auf Unverträglichkeiten individuell reagieren	29
Deshalb ist selbst zubereitete Bio-Kost die bessere Wahl.	31
Zu den Rezepten	31

<i>Brei mit Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch</i> und mehr	32
---	-----------

<i>Gemüsebrei</i> ab dem 5. Monat – Grundrezept	37
---	-----------

Pastinakenbrei/-püree	38
Pastinakenbrei	38
Pastinakenpüree	40
Kürbisbrei/-spalten	43
Kürbisbrei	43
Kürbisspalten	44

<i>Gemüse-Kartoffel-Brei</i> oder <i>Gemüse- Getreide-Brei</i> ab dem 5. Monat – Grundrezept	46
--	-----------

Kartoffelbrei/-püree	49
Kartoffelbrei	49
Kartoffelpüree	50

<i>Gemüse-Kartoffel / Getreide-Brei</i> mit Fleisch oder Fisch ab dem 5. Monat – Grundrezept	52
---	-----------

Fleisch auf Vorrat	55
Milch-Getreide-Brei	56

<i>Milch-Getreide-Brei</i> ab dem 6. Monat – Grundrezept	56
---	-----------

Birne-Grieß-Milch-Brei	59
Aprikosen-Hafer-Milch-Brei	60

<i>Obst-Getreide-Brei</i> ab dem 7. Monat – Grundrezept	63
---	-----------

Apfel-Bananen-Zwieback-Milch-Brei	64
Heidelbeer-Banane-Dinkel-Brei	67
Obstbrei	68

Apfel-Birnen-Brei	68
Obstbrei roh oder gekocht auf Vorrat	71

Frühstück und Süßspeisen **73**

Milchreis	74
Kokos-Milchreis-Bällchen	77
Pfannkuchen	78
Bananen-Pancakes	81
Overnight Oats	82
Porridge	85

Gemüse- und Kartoffel-Kombirezepte

für Baby und Familie **87**

Kürbis-Kartoffel-Mix	88
Kürbis-Kartoffel-Brei	90
Kürbis-Kartoffel-Fleisch-Brei	90
Kürbissuppe	91
Karotten-Kartoffel-Mix	93
Karotten-Kartoffel-Brei	93
Karotten-Kartoffel-Fleisch-Brei	94
Karotten-Kartoffel-Gemüse	95
Karotten-Kartoffel-Gulaschtopf	96
Sellerie-Kartoffel-Mix	99
Sellerie-Kartoffel-Brei	99
Gebratenes Lachsfilet mit Sellerie-Kartoffel-Püree	100
Süßkartoffel-Kartoffel-Mix	102
Süßkartoffel-Kartoffel-Brei	102
Süßkartoffel-Hack-Topf	104
Blumenkohl-Brokkoli-Mix	107
Blumenkohl-Brokkoli-Getreide-Brei	107

Blumenkohl-Brokkoli-Filetpfanne	108
Zucchini-Kartoffel-Mix	110
Zucchini-Kartoffel-Brei	112
Zucchini-suppe	113
Gemüse-Lamm-Eintopf	115

Auf die Hand ... 117

Pastinaken-Karotten-Pommes	118
Zucchini-Karotten-Hafer-Puffer	121
Kartoffelrösti	122
Kartoffel-Karotten-Kleckse	125
Panierte Zucchini-scheiben	126
Gemüse-Hackfleisch-Bällchen	129
Fischkroketten	130

Mit Nudeln und Co. 133

Brokkoli-Hackfleisch-Nudeln	135
Spaghetti bolognese	136
Zucchini-Couscous-Mix	139
Zucchini-Couscous-Brei	140
Zucchini-Hähnchen-Couscous	140
Buchstabennudelsuppe	142
Fisch-Reis-Pfanne	145

Backen 147

Bananenbrot	149
Dinkel-Karotten-Brot	150
Vollkorntoastbrot	153
Süße Brezeln und Donuts	154

Karotten-Stängli	157
Kürbisbrötchen.....	158
Apfel-Haferflocken-Waffeln	161
Kokoskugeln	162
Apfel-Milchreis-Waffeln.....	165
Babykekse.....	166
Zucchini-Schoko-Muffins.....	169
 <i>Aufstriche, Dips und Süße</i>	 171
Schoko-Avocado-Creme	172
Avocado-Frischkäse-Aufstrich	175
Gemüseraspel-Frischkäse.....	176
Erdbeer-Fruchtaufstrich.....	179
Pflaumenmus	180
Dattelsüße	183
 Kostenloses Bonusmaterial zum Buch.....	 184
Über die Autorin	185
Rezeptübersicht.....	186
Zutatenregister	189