

Ab jetzt auch B(r)eikost

Von der Milch zum Brei 10

Beikosteinführung 10 Vielfältige Ernährung 11

In kleinen Schritten 12

Einstieg in die Beikost (Mittagsbrei) 13 Milch-Getreide-Brei (Abendbrei) 13

Getreide-Obst-Brei (Nachmittagsbrei) 14 Fingerfood 15

Übergang zur Familienkost 15 Die richtige Konsistenz 15

Getränke – wann und was? 16

Was braucht mein Baby? 18

Eisen- und Zinkbedarf 18 Rund um das Thema Kuhmilch 18

Fisch und Ei 19 Glutenhaltiges Getreide 19 Allergien 19

Vegetarische und vegane Ernährung 20 Nicht geeignete Lebensmittel
für die Beikost 21 1-2-3-4-Mittagsbrei 22

Tipps aus der Praxis 24

Nur die besten Zutaten 24 Vorkochen 24

Hilfe, das Bäuchlein zwickt 25 So klappt's mit dem Essen 25

Thermomix®-Basics

Wissenswertes über den Thermomix® 28

Technik und Zubehör 28 Funktionen 28 Dampfgaren im Varoma 28

Zeitangaben und Einstellungen 30 Tipps zu den Rezepten 30

Rezeptteil

Erste Breie und Mittagsmahlzeiten 37

Abendmahlzeiten 46

Nachmittagsbrei und Zwischenmahlzeiten 53

Vorspeisen und Suppen 67

Hauptspeisen 74

Brot und Brötchen 92

Kuchen und Kekse 100

Snacks zum Mitnehmen 116

Für den Vorrat und zum Trinken 133

Rezeptregister 142

Impressum 144