

# **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    Glutenthaltiges 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 32**

**Abendmahlzeiten 46**

**Nachmittagsbrei und Zwischenmahlzeiten 52**

**Vorspeisen und Suppen 62**

**Hauptspeisen 74**

**Brot und Brötchen 92**

**Kuchen und Kekse 100**

**Snacks zum Mitnehmen 116**

**Für den Vorrat und zum Trinken 132**

**Rezeptregister 142**

**Impressum 144**