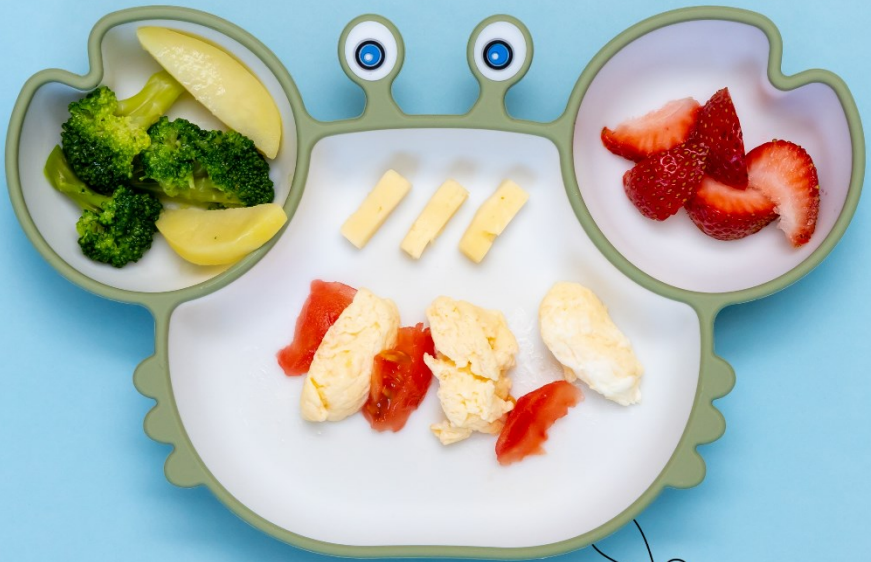


Franka Lederbogen

Vegetarische BEIKOST- EINFÜHRUNG



Leseprobe

veggie +

BREIFREI

Für deinen glücklichen Esser

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Vegetarische Beikosteinführung (breifrei): Das große Kochbuch für breifreie Beikostrezepte ohne Fleisch (vegetarisch, gesund und babyfreundlich kochen – Beikost sicher einführen)
von Franka Lederbogen

Studienscheiss UG (haftungsbeschränkt)
Oppenhoffallee 143, 52066 Aachen
kontakt@studisheiss.de
Geschäftsführer: Dr. Tim Reichel, M. Sc.
Registergericht: Amtsgericht Aachen
Registernummer: HRB 19105
USt-IdNr.: DE295455486

1. Auflage, August 2022

© 2022 veggio + (ein Imprint des Studisheiss-Verlages)

ISBN: 978-3-98597-070-4 (Softcover)

ISBN: 978-3-98597-071-1 (PDF)

ISBN: 978-3-98597-072-8 (EPUB)

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne Zustimmung des Verlages reproduziert oder mit elektronischen Systemen verarbeitet werden.

Haftungsausschluss: Die in diesem Buch vorgestellten Rezepte sowie die theoretischen Ausführungen zum Thema Beikosteinführung sind Ergebnis der praktischen Arbeit der Autorin. Alle beschriebenen Tipps, Erklärungen und Rezepte sind lediglich Vorschläge, wie sich mit bestimmten Mitteln gewisse Effekte erzielen lassen. Die Nutzung und Umsetzung der beschriebenen Tipps erfolgen auf eigene Gefahr. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen keine Verantwortung für Folgen, gleich welcher Art, die nach der Nutzung eines oder mehrerer der beschriebenen Tipps oder Rezepte eingetreten sind oder eintreten werden.

Lektorat: Diana Steinborn, Gelsenkirchen
Redaktion: Hannah Dautzenberg, Aachen
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Tim Reichel, Aachen
Umschlagmotiv: Ri6ka / [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)
Foto: Franka Lederbogen
Herstellung: Studisheiss UG (haftungsbeschränkt), Aachen
Printed in Germany

Franka Lederbogen



Vegetarische Beikost Einführung (breifrei)

Das große Kochbuch für breifreie
Beikostrezepte ohne Fleisch

veggie +

Inhalt

Vorwort.....	9
Grundlagen der vegetarischen Beikosteinführung.....	15
Müsli und Cerealien	33
Reiscerealien mit Apfel und Zimt	34
Haferflockenmüsli mit Beeren.....	35
Schoko-Overnight-Oats	36
Pfirsich-Kokosjoghurt	37
Mango-Haferjoghurt.....	38
Brot und Brötchen	41
Kartoffelbrot	42
Kürbisbrot.....	43
Bananenbrot.....	44
Dinkel-Kürbiskern-Brötchen	45
Milchbrötchen	46
Brotaufstrich	49
Tomaten-Hüttenkäse	50
Avocado-Limetten-Aufstrich	51
Erdnussmus mit Erdbeerpüree.....	52
Mandelmus mit Banane	53
Dattel-Zimt-Aufstrich.....	54
Warme Gerichte mit Gemüse	57
Gnocchi mit Erbsenpesto	58
Ratatouille	59
Bunte Pommes	60
Spinat-Rührei mit Kartoffeln	61
Kürbisauflauf	62

Rosmarinpolenta mit Tomaten	63
Gemüsepudding mit Käse	64
Sesamtofu mit Gemüse	65
Zucchini-Pastinaken-Omelette	66
Überbackene Aubergine	67

Warme Gerichte mit Nudeln 69

Tofu-Bolognese.....	70
Spinat-Spirelli	71
Kürbis-Penne	72
Brokkoli-Orzo.....	73
Linsennudeln mit Blumenkohl.....	74
Grünes Pesto	75
Rotes Pesto.....	76
Kichererbsen-Pesto	77
Reisnudeln mit Erdnussauce.....	78
Glasnudeln mit Paprika.....	79

Warme Gerichte mit Reis 81

Spargel-Risotto.....	82
Kürbis-Risotto	83
Paprika-Risotto	84
Petersilienreis mit Ei.....	85
Gebratener Gemüsereis mit Ei.....	86
Reis mit Tofu und Spinat.....	87
Süßkartoffel-Kokos-Curry	88
Linsenreis mit Tomaten.....	89
Rote Reisschnitten.....	90
Reisbällchen.....	91

Warme Gerichte mit Hülsenfrüchten und Getreide93

Graupen-Burger	94
Gerstenpfanne mit Gemüse.....	95

Gelbe Hirsebällchen	96
Hirse-Paprika-Auflauf.....	97
Sesam-Kichererbsen-Bällchen	98
Linsen mit Ingwer und Tomaten	99
Grüne Linsenbratlinge.....	100
Linsen-Blumenkohl-Sticks.....	101
Linsen-Curry mit Brokkoli	102
Chili con Tofu	103

Gesunde Snacks 105

Bananen-Pancakes	106
Blaubeer-Buttermilch-Pfannkuchen	107
Süßkartoffel-Waffeln.....	108
French Toast.....	109
Beeren mit Nussmus.....	110
Tomate-Mozzarella	111
Mandel-Kokos-Riegel	112
Käse-Omelette-Streifen	113
Haferflocken-Mango-Joghurt.....	114
Gekochtes Ei mit Kräutern	115
Brokkoli-Käse-Muffins	116
Möhren-Muffins	117
Bananen-Kokos-Finger	118
Kakao-Energie-Bällchen	119
Gemüse-Käse-Sticks	120

Gesunde Dips 123

Joghurt-Koriander-Dip	124
Guacamole	125
Hummus.....	126
Tomatenketchup	127
Mandeljoghurt.....	128

Gebäck ohne Zucker 131

Joghurt-Küchlein mit Mango 132

Schokokuchen ohne Zucker 133

Möhrenkuchen 134

Himbeer-Bananen-Muffins 135

Apfel-Zimt-Muffins 136

Erbsen-Möhren-Muffins 137

Haferkekse 138

Kokoskekse 139

Kichererbsen-Apfel-Kekse 140

Mandel-Brownies 141

Nachtsch und Pudding ohne Zucker 143

Kokosmilchreis mit Mango 144

Himbeer-Grießpudding 145

Chia-Hafer-Pudding 146

Avocado-Schokopudding 147

Fruchtpudding 148

Eis ohne Zucker 151

Ananas-Kokos-Eis 152

Bananen-Joghurt-Eis 153

Beeren-Erdnuss-Eis 154

Melonen-Eis 155

Kiwi-Orangen-Eis 156

Wochenplan für die erste Beikost 159

Nachwort 165

Bonusmaterial 169



Vorwort

Einmal Beikost einführen, bitte!

Hallo, ich bin Franka, Idas Mutter. Die ersten Versuche der Beikosteinführung mit meiner Tochter waren unerwartet kompliziert. So viele Informationen, jeder wusste es besser und Ida wollte so gar nicht nach Beikostfahrplan funktionieren. Sie wollte weder Brei essen noch auf ihre Milch verzichten. Ich war wirklich verunsichert und stellte die bisherigen Informationen zum Thema Beikost in Frage. So funktionierte es für uns einfach nicht.

Unzählige Stunden der Recherche und die Fortbildung zur Fachkraft für babyfreundliche Beikosteinführung (mit und ohne Babybrei) brachten dann Klarheit für mich. Ich musste meine Erwartungen und Vorstellungen überdenken und mich auf mein Bauchgefühl besinnen. Mein Kind ist kompetent, mein Kind weiß, was gut für es ist und ich muss dem vertrauen, was es mir zeigen möchte. Ich vertraute also Ida das Essen nach ihren Bedürfnissen an.

Essen lernen ist ein natürlicher Entwicklungsprozess, genauso wie Krabbeln, Laufen und Sprechen lernen. Diese Fähigkeit lässt sich nicht erzwingen, weil es ein Plan so vorschreibt. Jedes Kind i(s)st anders! Mein Mann und ich verzichten schon seit Jahren mehr und mehr auf Fleisch und kochen zu Hause nur noch selten nicht vegetarisch. Bei der Beikosteinführung stellte sich natürlich die Frage, wie gesund eine vegetarische Ernährung für ein Baby ist. Während meiner Beikost-Ausbildung stellte sich heraus, dass eine vegetarische Ernährung für Babys generell kein Risiko darstellt, vorausgesetzt, Eltern wissen, was sie tun.

Eine fleischlose gesunde Ernährung für Babys benötigt ein wenig mehr Aufmerksamkeit auf ausgewogene Mahlzeiten. Die im Fleisch enthaltenen Nährstoffe müssen aus alternativen Lebensmitteln kommen und diese sind weniger schwer zu finden, als die meisten denken. Trotzdem trauen sich bisher nur wenige Experten als auch Eltern an das Thema vegetarische Beikosteinführung, was mich unter anderem dazu gebracht hat, dieses Buch zu schreiben.

Bevor es jedoch zu den konkreten Rezepten geht, ist es mir wichtig, mehr zum Thema breifreie Beikosteinführung mit dir zu teilen. Es gibt ein paar Grundlagen, die jeder beachten sollte, bevor mit der Beikost begonnen wird. Ganz gleich, ob vegetarisch oder nicht.

In diesem Buch gibt es keine klassischen Breirezepte, sondern babyfreundliche Rezepte, die Babys selber und mit Unterstützung essen können. Ich stelle zu Beginn vor, was breifreie und babygerechte Beikost eigentlich bedeutet. Anschließend gehe ich darauf ein, wie das ganz konkret aussehen kann. Dafür erkläre ich, wann man mit der Beikost beginnen sollte, welche Beikostreifezeichen es gibt, welche Lebensmittel erlaubt sind und welche nicht.

Du erfährst natürlich, wie die Nährstoffversorgung bei einer vegetarischen Beikosteinführung funktioniert und wie sich die Milchmahlzeiten und die Beikost miteinander vertragen. Abschließend zum Grundlagenkapitel gebe ich dir noch Informationen zum Thema Bio-Lebensmittel und der optimalen Aufbewahrung von Beikost. Gefolgt von einem Wochenplan für die erste Woche der Beikosteinführung, falls du noch nicht mit der Beikosteinführung begonnen hast.

Wichtige Informationen zum Buch

Ich habe dieses Kochbuch mit großer Sorgfalt mit Hilfe meines Fachwissens und meiner langjährigen Kocherfahrung geschrieben. Dennoch ist es kein wissenschaftlicher Ernährungsratgeber. Darum kann dieses Buch den Besuch bei einem Ernährungsberater für Kinder oder einem Kinderarzt nicht ersetzen. Alle Rezepte habe ich ohne Berücksichtigung von individuellen Unverträglichkeiten oder Allergien erstellt. Bitte prüfe also vorher, ob die Zutaten der Rezepte für dich und deine Familie geeignet sind.

Portionsgrößen

Da jedes Kind anders, unterschiedlich viel und zu verschiedenen Zeitpunkten in der Entwicklung isst und bereits großer Druck in der Gesellschaft in Bezug auf Babyessen besteht, habe ich mich mit konkreten Portionsgrößen schwergetan. Die Angaben sind also als ein Richtwert zu sehen. Gerade in den ersten Monaten schwankt die Menge von nahezu nichts bis sehr viel. Ein Richtwert, der dir zur besseren Einschätzung vielleicht helfen kann: Ein Baby kann in den ersten Wochen der Beikosteinführung so viel essen, wie in seine geöffnete Babyhand passt, ohne anschließend Bauchweh zu bekommen. Am Ende bestimmt aber dein Baby, wie viel es essen möchte.

Ab Beikostreife und ab Pinzettengriff

Alle Rezepte enthalten den Hinweis „ab Beikostreife“ oder „ab Pinzettengriff“. Sie beschreiben, ab welchem Entwicklungsstadium dein Baby diese Rezepte essen kann. Was Beikostreife ist, wird im Grundlagenkapitel genauer beschrieben. Ein paar Monate nach der Beikostreife beherrschen Babys den Pinzettengriff - Dinge können nun mit Daumen und Zeigefinger aufgehoben werden. Dieser Entwicklungsschritt ist ein weiterer Meilenstein in der Beikosteinführung.

Keine Zähne nötig

Weder für die Rezepte aus diesem Kochbuch noch für die Beikosteinführung allgemein braucht dein Baby Zähne. Alle Rezepte sind babyfreundlich. Die zubereiteten Lebensmittel sind so weich, dass Gaumen, Zunge und Kau-leisten sie schluckfertig zerkleinern können. Bitte schaue dir zur Sicherheit auch die Liste der ungeeigneten Lebensmittel im Grundlagenkapitel an.

Kein raffinierter Zucker in den Rezepten

Die Rezepte in diesem Kochbuch enthalten nicht nur kein Fleisch, sondern auch keinen raffinierten Zucker. Da für Babys weder Honig noch Ahornsirup oder Agavendicksaft sichere Lebensmittel sind, wird auch auf diese Zutaten in den Rezepten verzichtet. Als natürliche Süßungsmittel werden vor allem Datteln, Früchte und Obst eingesetzt.

Familienrezepte

Am besten lernen Babys das selbstständige Essen, wenn sie gemeinsam mit der Familie essen. Im Grunde sind alle Rezepte auch für die ganze Familie geeignet. Die Portionsgrößen lassen sich leicht vervielfachen. Da die Zutaten in den Rezepten kein zusätzliches Salz enthalten, können ältere Familienmitglieder nach Bedarf nachsalzen. So sparst du viel Zeit beim Kochen und kreierst mit jeder Mahlzeit ein kleines Familienerlebnis.

Ich wünsche dir und deinem Baby eine wunderbare Zeit der Beikosteinführung und viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte.

Deine Franka



Müsli und Cerealien

Reiscerealien mit Apfel und Zimt

🕒 **Minuten:** 10

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen:** 3-4

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 50 g brauner Reis
 - ✓ 1/4 Apfel
 - ✓ 230 ml Wasser
 - ✓ 1 Prise Ceylon-Zimt
 - ✓ 1 TL Hirseflocken
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Reis in einer Küchenmaschine zu grobem Mehl mahlen.
2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Reis hinzugeben und für 1 Minute rühren.
3. Reisbrei für 8 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, um das Anbrennen zu vermeiden.
4. Inzwischen Apfel waschen und mit einer Reibe fein reiben.
5. Hirseflocken, geriebenen Apfel und Zimt zum Reis hinzugeben und gründlich verrühren.
6. Für 2 Minuten ziehen lassen und servieren.

💡 **Tipp:** Dieses Rezept ist ideal zum Vorbereiten. Für etwas Abwechslung geschnittene Früchte, Obst oder Beeren hinzugeben.



Brot und Brötchen

Kürbisbrot

🕒 **Minuten: 20**

(+ 2 Std. Wartezeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 1**

(Brot)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 50 g Kürbiskernmehl
 - ✓ 500 g Hokkaidokürbis
 - ✓ 250 g Dinkelmehl
 - ✓ 42 g frische Hefe
 - ✓ 40 ml warmes Wasser
-

♥ **Zubereitung:**

1. Kürbis schälen, klein schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten garen. Gegarten Kürbis mit einem Pürierstab pürieren.
2. Hefe in 40 ml warmem Wasser auflösen und anschließend mit Mehl in einer Schüssel vermengen. Kürbispüree dazugeben und mit einem Handrührgerät mit Knetaufsatz zu einem Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort für 1 Stunde ruhen lassen.
3. Teig erneut verkneten und in eine kleine, gefettete Kastenform geben. 1 weitere Stunde abgedeckt ruhen lassen.
4. Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brot mit Wasser bestreichen und für 40 Minuten backen.
5. Brot aus dem Backofen nehmen, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.



Brotaufstrich

Avocado-Limetten-Aufstrich

🕒 **Minuten:** 5

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen:** 4

🛒 **Zutaten:**

- ✓ ½ reife Avocado
 - ✓ ¼ Limette
-

♥ **Zubereitung:**

1. Avocado entkernen, Fruchtfleisch von der Schale trennen und mit einer Gabel in einer Schüssel fein zerdrücken.
2. Limette halbieren, mit der Hand über der Avocado ausdrücken und alles verrühren.
3. Als Aufstrich verwenden. Reste in einen verschließbaren Behälter füllen und kaltstellen.

💡 **Tipp:** Ab Beikostreife kannst du das Brot in Fingerfood-Streifen schneiden. Wenn dein Baby den Pinzettengriff beherrscht, kannst du das Brot in Würfel geschnitten anbieten. Die Limette verhindert, dass die Avocado braun wird und liefert gleichzeitig Vitamin C.



Warme Gerichte mit Gemüse

Bunte Pommes

🕒 **Minuten:** 30

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen:** 4

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 80 g Süßkartoffel
 - ✓ 2 EL Olivenöl
 - ✓ 80 g gelbe Kartoffel
 - ✓ 1 TL getrockneter Thymian
 - ✓ 80 g rote Kartoffel
-

♥ **Zubereitung:**

1. Backofen auf 200 °C Umluft (220 °Ober-/Unterhitze) vorheizen.
 2. Kartoffeln schälen und in ca. 7 cm lange und 1 cm dicke Pommes schneiden. Für 2 Minuten in einem Topf mit Wasser kochen.
 3. Abtropfen lassen und in einer Schale mit Öl und Thymian vermengen. Kartoffelstücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen.
 4. Für 30 Minuten in den Backofen geben, bis die Pommes durchgebacken sind.
 5. Pommes aus dem Backofen nehmen, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
- 💡 **Tipp:** Zum Dippen kannst du einen Mix aus Joghurt und Petersilie anbieten.



Warme Gerichte mit Nudeln

Linsennudeln mit Blumenkohl

🕒 **Minuten:** 20

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen:** 3-4

📖 **Zutaten:**

- ✓ 50 g Linsennudeln
 - ✓ 50 g Blumenkohl
 - ✓ ½ kleine Zwiebel
 - ✓ ½ TL getrocknete Petersilie
 - ✓ 2 EL Sahne
 - ✓ 1 TL Olivenöl
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Blumenkohl waschen und für 10 Minuten in einem Topf dünsten. Anschließend mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen.
 2. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
 3. Fertige Nudeln und Blumenkohl zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Erst Sahne, dann Petersilie hinzugeben. Alles bei geringer Hitze gut verrühren und dann servieren.
- 💡 **Tipp:** Verwende häufig Nudeln aus Hülsenfrüchten, da sie ideale Eisenlieferanten sind.



Warme Gerichte mit Reis

Paprika-Risotto

🕒 **Minuten:** 30

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen:** 3-4

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ✓ 80 g Rundkornreis | ✓ 1 EL Parmesan
(gerieben) |
| ✓ 50 g rote Paprika | ✓ 1 TL Paprikapulver
(edelsüß) |
| ✓ 200 ml Gemüsebrühe
(salzarm) | ✓ 1 TL Olivenöl |
| ✓ ½ kleine Zwiebel | |
| ✓ 1 kleine Knoblauchzehe | |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Paprika in kleine schmale Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Paprikastreifen in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen.
 2. Reis hinzugeben und kurz mit anbraten.
 3. Anschließend Reis mit Gemüsebrühe bedecken und unter ständigem Rühren verkochen lassen. Dies so lange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis durchgegart ist. Gegebenenfalls mehr Wasser hinzugeben.
 4. Sobald der Reis gar ist und eine sämige Konsistenz hat, Parmesan und Paprikapulver unterrühren. Kurz köcheln lassen und servieren.
- 💡 **Tipp:** Koche deine eigene Gemüsebrühe ohne Salz, indem du Zwiebeln, Möhren und Sellerie auskochst.



Warme Gerichte mit Hülsenfrüchten und Getreide

Sesam-Kichererbsen-Bällchen

🕒 **Minuten: 20**

👤 **ab Pinzettengriff**

🍴 **Portionen: 8-10**
(Bällchen)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 100 g Kürbis
- ✓ 50 g Sesam
(geschält)
- ✓ 1 Ei
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 200 g Kichererbsen
(Dose)

♥ **Zubereitung:**

1. Kürbis waschen, schälen und für 10 Minuten in einem Topf gar kochen. Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
 2. Kürbis, Kichererbsen, Ei und Olivenöl in einem Mixer zu einem glatten Teig pürieren. Anschließend Sesam unterrühren.
 3. TL-große Bällchen aus dem Teig formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Für 15 Minuten backen.
 4. Bällchen aus dem Backofen nehmen, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
- 💡 **Tipp:** Probiere das Rezept alternativ zu den Kichererbsen mit dicken weißen Bohnen oder Kidneybohnen aus.



Gesunde Snacks

Süßkartoffel-Waffeln

🕒 **Minuten: 15**

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 3-4**

🍳 **Zutaten:**

- | | |
|--|----------------------------|
| ✓ 100 g Süßkartoffel | ✓ 50 g Butter |
| ✓ 100 g Dinkelmehl | ✓ 1 Ei |
| ✓ 100 ml Milch
(oder Pflanzenmilch) | ✓ ½ TL Weinsteinbackpulver |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Süßkartoffel schälen, kleinschneiden und in einem Topf mit Wasser gar kochen.
 2. Süßkartoffel für kurze Zeit abkühlen lassen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu Brei zerdrücken. Anschließend mit restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
 3. Ein Waffeleisen erhitzen, fetten und Waffeln ausbacken.
 4. Waffeln aus dem Waffeleisen nehmen und servieren.
- 💡 **Tipp:** Für etwas Verzierung und zusätzliche Nährstoffe kannst du die Pancakes mit Cashewmus oder Erdnussmus bestreichen.



Gesunde Dips

Joghurt-Koriander-Dip

🕒 **Minuten:** 10

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen:** 1
(Schälchen)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ ½ Limette
- ✓ 100 g griechischer Joghurt
- ✓ 30 g rote Zwiebel
- ✓ 1 Prise milder Pfeffer
- ✓ 30 g frischer Koriander

♥️ **Zubereitung:**

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Koriander waschen und ebenfalls fein hacken.
 2. Joghurt, Zwiebeln und Koriander in eine kleine Schüssel geben und verrühren.
 3. Limette auspressen und Limettensaft unter Joghurt mischen.
 4. Mit etwas mildem Pfeffer abschmecken und servieren.
- 💡 **Tipp:** Den Joghurt-Koriander-Dip kannst du zum Dippen für Fingerfood zubereiten.



Gebäck ohne Zucker

Schokokuchen ohne Zucker

🕒 **Minuten: 10**

(+ 35 Min. Wartezeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 12**

🥣 **Zutaten:**

- | | |
|--------------------------------|---|
| ✓ 200 g Dinkelmehl | ✓ 1 Orange |
| ✓ 50 g Haselnüsse
(gehackt) | ✓ 100 g Apfelmark
(100 % Fruchtanteil) |
| ✓ 50 g Walnüsse
(gehackt) | ✓ 50 g weiche Butter |
| ✓ 100 g Dattelsirup | ✓ 4 EL Backkakao |
| | ✓ 2 TL Weinsteinbackpulver |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
 2. Apfelmark in einer Schüssel mit weicher Butter zu einer Creme rühren. Orange auspressen und dazugeben. Mit restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
 3. Eine Springform mit 20 cm Durchmesser fetten, Teig hineingeben und für 35 Minuten backen.
 4. Kuchen auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
- 💡 **Tipp:** Aus 100 g zuckerfreier geschmolzener Schokolade verrührt mit 3 EL Orangensaft kannst du eine Schokoglasur für den Kuchen herstellen.



Nachtisch und Pudding ohne Zucker

Kokosmilchreis mit Mango

🕒 **Minuten: 20**

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 1-2**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 1 EL Rundkornreis
 - ✓ 100 ml Kokosmilch
 - ✓ 50 g Mango
-

♥ **Zubereitung:**

1. Reis mit Kokosmilch in einen Topf geben und bei geringer Hitze so lange kochen, bis der Reis weich ist. Immer wieder umrühren und gegebenenfalls mehr Kokosmilch hinzugeben, damit der Reis nicht anbrennt.
 2. Mango schälen und in Würfel schneiden.
 3. Kokosmilchreis mit Mango in eine Schüssel geben und servieren.
- 💡 **Tipp:** Ananas oder Pfirsich kannst du alternativ zur Mango verwenden.



Eis ohne Zucker

Kiwi-Orangen-Eis

🕒 **Minuten: 10**
(+ 5 Std. Wartezeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 4**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 100 ml Orangensaft
(frisch gepresst)
 - ✓ 100 g goldene Kiwi
 - ✓ 2 EL Haferjoghurt
-

♥ **Zubereitung:**

1. Kiwi schälen, Orange auspressen und beides mit Haferjoghurt in einem Mixer pürieren.
 2. Kiwi-Orangen-Püree in 4 Eis-am-Stiel-Förmchen für Babys füllen und für 5 Stunden in das Tiefkühlfach stellen.
 3. Eis aus dem Tiefkühlfach nehmen und servieren.
- 💡 **Tipp:** Als Dekoration kannst du in jedes Förmchen eine kleine Scheibe Kiwi an die Wand der Form legen und anschließend mit dem Püree füllen.



Nachwort

Infos zum Buch

Dieses Kochbuch ist ein modernes Rezeptebuch für alle, die sich mit der vegetarischen Beikosteführung beschäftigen und ihr Kind breifrei ernähren möchten. Alle Rezepte wurden sorgfältig recherchiert und von der Autorin gründlich getestet. Zudem können die einzelnen Gerichte zu einem ganzheitlichen Ernährungsplan kombiniert werden, wodurch eine breifreie Ernährungsumstellung erleichtert wird.

Dieses Rezeptebuch ist kein typisches Kochbuch, vollgestopft mit Hochglanzfotos und unverständlicher Theorie – es ist eine Sammlung leckerer Rezepte, die jede Person einfach nachkochen kann. Das Layout des Buches wurde dabei bewusst minimalistisch gehalten; auf unnötige Ausführungen und Exkurse wurde verzichtet. Stattdessen stehen die Rezepte mit klaren Anleitungen im Fokus, denn mehr braucht es nicht für eine breifreie, vegetarische Babymahlzeit.

Aber das ist noch nicht alles: Dieses Buch wurde von unserem kleinen Studienscheiss-Verlag fair und hochwertig produziert. Wir arbeiten mit regionalen Designerinnen sowie Lektoren zusammen und lassen unsere Hardcover-Bücher komplett in Deutschland herstellen. Alle an der Produktionskette beteiligten Partner werden von uns fair behandelt – und fair bezahlt. Allesamt kleine und mittelständische Unternehmen, die mit Herzblut bei der Sache sind und mit denen wir ein gemeinsames Ziel verfolgen: hochwertige Produkte zu erzeugen, die unsere Leserinnen und Leser glücklich machen.

Unsere Bücher entstehen unter nachhaltigen Bedingungen, schonen die Umwelt und fördern die regionale Wirtschaft. Und genau das unterstützt du, wenn du dir dieses Buch zugelegt hast.

High Five dafür!

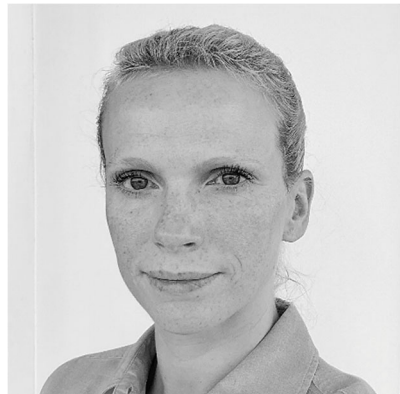
Über die Autorin

Franka Lederbogen ist Gründerin des Blogs www.babyidaisst.com sowie dem erfolgreichen Instagram-Account @Baby_Ida_isst. Seit mehr als zwei Jahrzehnten beschäftigt sie sich mit gesunder und fleischloser Ernährung und seit der Geburt ihrer beiden Töchter auch mit gesunder Babynahrung.

Als Expertin für breifreie Beikost vereint sie ihr Wissen als Fachkraft für babyfreundliche Beikost (mit und ohne Babybrei) und Mama zweier „Breifreibabys“. Mit diesem Buch zeigt sie, wie einfach die vegetarische Beikosteinführung ohne Babybrei sein kann.

In dem vorliegenden Buch fasst sie die gelernte Theorie und ihre persönlichen Erfahrungen zusammen und zeigt damit einen modernen Weg der Beikosteinführung ohne Babybrei und Fleisch. Die von ihr erarbeiteten Rezepte sollen Eltern helfen, ihren Babys eine fleischlose und trotzdem nahrhafte Ernährung zu bieten.

Das ist Franka



Lust auf mehr?

**Hol dir jetzt das komplette Buch mit
95 genialen Veggie-Rezepten!**



[jetzt bestellen](#)