

Franka Lederbogen

Zuckerfrei

**BACKEN
FÜR BABYS**



Leseprobe

veggie +

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.

Zuckerfrei Backen für Babys (Weihnachtsedition): Das große Backbuch mit weihnachtlichen Rezepten ohne Zucker speziell für Babys und Kleinkinder
von Franka Lederbogen

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

I. Auflage, November 2022

© 2022 veggie + (ein Imprint des Studisheiss-Verlags)

ISBN: 978-3-98597-073-5 (Softcover)
ISBN: 978-3-98597-074-2 (PDF)
ISBN: 978-3-98597-075-9 (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 Beikosteführung 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 Verantwortung für Folgen, gleich welcher Art, die nach der Nutzung eines oder mehrerer der beschriebenen Tipps oder Rezepte eingetreten sind oder eintreten werden.

Lektorat: Ilona Andrea Debes, Aachen
Korrektur: Diana Steinborn, Gelsenkirchen
Redaktion: Hannah Dautzenberg, Aachen
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Tim Reichel, Aachen
Umschlagmotiv: alexanderon / shutterstock.com
Foto: Franka Lederbogen, Singapur
Herstellung: Amazon oder eine Tochtergesellschaft
Printed in Germany

Leseprobe

Franka Lederbogen

Zuckerfrei

Backen für Babys

(Weihnachtsedition)

Das große Backbuch mit weihnachtlichen Rezepten
ohne Zucker speziell für Babys und Kleinkinder



veggie +

Inhalt

Vorwort	9
Grundlagen der Beikosteinführung	17
Theoretische Grundlagen	18
Beikost sicher einführen	21
Ungeeignete Lebensmittel	22
Milch und Beikost.....	25
Zucker ist nicht gleich Zucker.....	26
Plätzchen, Kekse & Gebäck	31
Apfel-Zimt-Kekse	32
Lebkuchen.....	34
Gebrannte-Mandeln-Kekse	36
Zimtsterne	38
Haselnusskekse	40
Vanillekipferl	42
Mürbeteigplätzchen.....	44
Orangen-Gewürz-Plätzchen.....	46
Kürbiskekse	48
Süßkartoffelplätzchen.....	50
Spekulatiuskekse	52
Mandelmakronen.....	54
Vegane Kokosmakronen	56
Vanille-Kichererbsen-Kekse.....	58
Mandelkekse.....	60
Käsekuchenkekse	62
Gingerbread.....	64
Muffins & Brownies	67
Lebkuchen-Muffins	68

Apfel-Zimt-Muffins.....	70
Pumpkin-Spice-Muffins	72
Mandel-Brownies.....	74
Kürbis-Brownies.....	76
Carrot-Cake-Blondies	78
Pancakes & Waffeln.....	81
Lebkuchen-Pancakes	82
Pfannkuchentorte.....	84
Apfel-Zimt-Pancakes	86
Kokos-Mandel-Pancakes.....	88
Kürbiswaffeln.....	90
Spekulatiuswaffeln	92
Bratapfelwaffeln.....	94
Schokowaffeln.....	96
Kuchen & Brot.....	99
Apfeltaschen.....	100
Mandel-Zimt-Knoten.....	102
Orangenkuchen mit Frosting.....	104
Weihnachtsblechkuchen	106
Kürbiskuchen	108
Christstollen.....	110
Früchtebrot.....	112
Bananenbrot.....	114
Gewürze, Toppings & Marmeladen.....	117
Kürbis-Kuchen-Gewürz (Pumpkin-Spice).....	118
Spekulatiusgewürz.....	120
Lebkuchengewürz	122
Gingerbread-Gewürz.....	124
Stollengewürz	126
Lebkuchen-Frosting.....	128

Orangenschokolade	130
Chai-Buttercreme.....	132
Apfel-Zimt-Marmelade	134
Orangen-Vanille-Marmelade	136
No Bake	139
Marzipankartoffeln	140
Lebkuchen-Chia-Pudding	142
Nussriegel	144
Schneebällchen.....	146
Lebkuchenbällchen	148
Spekulatiusbällchen.....	150
Nachwort.....	153
Infos zum Buch	154
Über die Autorin	155
Dankeschön	156
Bonusmaterial	158



Vorwort

Alle Jahre wieder!

Hi, vielleicht kennst du mich schon aus meinen anderen Büchern. Wenn nicht, möchte ich mich kurz vorstellen. Ich bin Franka, Mutter zweier "Breifrei-Babys" und Fachkraft für babyfreundliche Beikosteneinführung (mit und ohne Babybrei).

Der Dezember gehört zu meiner liebsten Zeit im Jahr. Ich liebe die gemütliche Stimmung mit geschmückten Fenstern und weihnachtlicher Beleuchtung. Ein Gang über den duftenden Weihnachtsmarkt mit seinen vielen Leckereien rundet das Gefühl für mich ab.

Mit der Geburt meiner Kinder hat sich die Weihnachtszeit verändert. Ich wünschte mir, dass meine Mädels diese Zeit genauso erfreuen könnten wie mich. Aber ein Großteil dieser Freude kommt von den warmen Getränken und weihnachtlichem Gebäck, das aufgrund des hohen Zuckergehalts für Babys nicht unbedingt geeignet ist.

Meine große Tochter hat keinen industriell hergestellten Zucker gegessen, bis sie 18 Monate alt war. Für mein Empfinden war das eine lange Zeit, wenn man bedenkt, wie häufig Verwandte versucht haben, ihr hier und da Süßigkeiten anzubieten. Auch bei meiner kleinen Tochter hat es fast genauso lange funktioniert.

Meine erste Tochter ist ein Dezemberkind. Zu ihrem ersten Weihnachtsfest war sie also schon fast 12 Monate alt und bereits ein geübter Esser. Genau das Alter, in dem Babys häufig das essen wollen, was Mama auch isst. Ich wollte natürlich mein Weihnachtsvergnügen mit ihr teilen und überlegte mir: Wie kann ich ihr weihnachtliches Gebäck ohne Industriezucker anbieten? Das brachte mich auf die Idee, klassische Rezepte zuckerfrei zu gestalten und neue Rezepte ohne Zucker zu testen. Und so entstand die Idee zu diesem Buch.

Lass uns ganz realistisch sein: Es ist nur bis zu einem gewissen Grad möglich, industriellen Zucker gänzlich zu vermeiden. Aus meiner Sicht muss dies auch nicht zu 100 % so sein. Die Menge macht das Gift und diese lässt sich besonders gut durch zuckerfreie Alternativen kontrollieren.

Ich habe dir in diesem Buch meine liebsten klassischen Rezepte für zuckerfreies Gebäck zusammengestellt, die alle auf natürliche Süßungsmittel zurückgreifen. Babys können die Leckereien selbst oder mit Unterstützung essen. Sie passen ideal in die kalte Jahreszeit, eignen sich aber auch als Nascherei über das ganze Jahr hinweg.

Viele Rezepte sind schon ab Beikostreife geeignet, einige benötigen etwas Übung. Dazu gibt es in jedem Rezept einen Hinweis für dich. Darüber hinaus erfährst du, wann du mit der Beikosteinführung beginnen solltest, welche Beikostreifezeichen es gibt und welche Lebensmittel nicht erlaubt sind.

Bevor es mit den Rezepten losgeht, gehe ich auf den folgenden Seiten auf die Themen Zucker, Gewürze, Beikostreife und weitere wichtige Informationen zum zuckerfreien Backen ein. Zuletzt folgt ein Kapitel zur Theorie der brei-freien und babygerechten Beikosteinführung. Hier werden die Grundlagen vorgestellt, die jeder beachten sollte.

Wichtige Informationen zum Buch

Ich habe dieses Kochbuch mit großer Sorgfalt auf Basis meines Fachwissens und meiner langjährigen Koch- und Backerfahrung geschrieben. Dennoch ist das Buch kein wissenschaftlicher Ernährungsratgeber. Es kann den Besuch bei einem Ernährungsberater für Kinder oder einem Kinderarzt nicht ersetzen.

Alle Rezepte wurden ohne Berücksichtigung von individuellen Unverträglichkeiten und Allergien zusammengestellt. Bitte prüfe daher im Vorhinein, ob die Zutaten der Rezepte für dich und deine Familie geeignet sind oder Zutaten gegebenenfalls ausgetauscht werden müssen.

Kein raffinierter Zucker

Zucker war in Zeiten von Lebensmittelknappheit ein wichtiger Energielieferant. Heute besteht jedoch ein Überangebot und er ist in einem Großteil von verarbeiteten Lebensmitteln vor allem in raffinierter Form zu finden. Die Rezepte in diesem Kochbuch enthalten keinen raffinierten Zucker. Da für Babys weder Honig noch Ahornsirup oder Agavendicksaft empfehlenswerte Lebensmittel sind, wird auch auf diese Zutaten in den Rezepten verzichtet. Damit das Gebäck und die Naschereien trotzdem gut schmecken, wird in den Rezepten auf die natürliche Süße von Obst und Gemüse zurückgegriffen. Am Ende bleibt es deine Entscheidung, wie süß du die hier vorgestellten Speisen gestalten möchtest. Darum kannst du die Rezepte hingehend der Süße anpassen. Mehr Information zum Thema Zucker und natürliches Süßen findest du im Grundlagenkapitel ab Seite 18.

Portionsgrößen

Da Babys und Kinder für gewöhnlich weniger als Erwachsene essen, sind die Portionsgrößen entsprechend angepasst. Wenn du die Rezepte für deine Familie oder Gäste zubereitest, kannst du die Mengenangaben vervielfachen.

Ab Beikostreife und für geübte Esser

Alle in diesem Buch aufgeführten Rezepte enthalten den Hinweis „ab Beikostreife“ oder „für geübte Esser“. Diese Hinweise beschreiben, ab welchem Entwicklungsstadium dein Baby diese Gerichte essen kann. Die sogenannte Beikostreife wird im Grundlagenkapitel (Seite 18) 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 Meilenstein in der Beikosteinführung. Du wirst feststellen, dass dein Baby nach ein paar Monaten der Beikosteinführung deutlich besser mit Essen in verschiedensten Formen umgehen kann. Ab diesem Zeitpunkt kannst du dein Baby als geübten Esser einstufen.

Weihnachtliche Gewürze

Gewürze spielen für ein weihnachtliches Aroma eine große Rolle. Die in den hier aufgeführten Rezepten verwendeten Gewürzmischungen kannst du entweder kaufen oder nach meinen Rezepten schnell und unkompliziert selbst herstellen. Dann hast du auch die Sicherheit zu wissen, was darin steckt. Gewürze sind generell ab Beikostreife in verarbeiteter Form erlaubt. Es bringt sogar Vorteile, Gewürze von Beginn an in die Beikost einzubeziehen, etwa um ein späteres wählerisches Essverhalten vorzubeugen.

Vegane Rezepte und vegane Optionen

Einige Rezepte dieses Kochbuchs sind vegan, andere wiederum enthalten nicht-vegane Zutaten. In allen Rezepten kannst du die Zutaten nach Bedarf durch deine veganen Alternativen ersetzen. Eine rein vegane Beikosteinführung ist zwar nicht zu empfehlen, aber nährstoffreiche vegane Lebensmittel müssen darum im Speiseplan nicht ausgeschlossen werden. Hin und wieder eine gut zusammengestellte vegane Mahlzeit oder ein veganer Snack sind in jedem Fall eine sinnvolle Option.

Keine Zähne nötig

Alle hier aufgeführten Rezepte sind babyfreundlich. Weder für die Rezepte aus diesem Kochbuch noch für die Beikost Einführung allgemein muss dein Baby Zähne haben. Die Rezepte mit dem Hinweis „ab Beikoststreife“ sind so weich, dass Gaumen, Zunge und Kauleisten sie schluckfertig zerkleinern können. Für die Rezepte mit dem Hinweis „geübte Esser“ muss dein Baby ebenfalls keine Zähne haben, denn Babys wissen in diesem Entwicklungsstadium bereits, wie sie die Nahrung mit ihrem Speichel aufweichen und schluckfertig zerkleinern können. Bitte schaue dir zur Sicherheit auch die Liste der ungeeigneten Lebensmittel im Grundlagenkapitel (Seite 18) an.

Backzeiten und Aufbewahrung

Backöfen backen je nach Modell unterschiedlich, was du bei den Backzeiten bedenken solltest. Darum ist es manchmal sinnvoll, die Backzeit zu erhöhen oder zu reduzieren. Du kennst deinen Backofen am besten. Die Aufbewahrungszeiten in den Rezepten sind nur ungefähre Angaben und hängen von der Umgebungstemperatur und dem jeweiligen Aufbewahrungsbehälter ab.

Familienrezepte

Am besten lernen Babys das selbstständige Essen, wenn sie gemeinsam mit der Familie essen. Weihnachtliche Leckereien gemeinsam zu genießen, macht so oder so am meisten Freude. Im Grunde sind alle Rezepte auch für die ganze Familie geeignet. Die Portionsgrößen lassen sich leicht vervielfachen.

Fotos und Bonusmaterial

Dieses Kochbuch wurde modern und minimalistisch gestaltet. Darum haben der Verlag und ich auf Fotos und bunte Bildchen verzichtet. Da das Auge bekanntlich mitisst, hast du trotzdem die Möglichkeit, dir von allen Rezepten aus diesem Kochbuch ein Bild zu machen, denn ich habe jedes Rezept nachgebacken und fotografiert. Zusätzlich zu diesem Buch erhältst du einen Bonus-Bildband von uns, in dem alle Rezepte abgebildet sind. Rufe dazu

einfach den Link oder den QR-Code auf der letzten Seite in diesem Buch auf und lade dir das Online-Backbuch (inklusive Fotos) kostenlos herunter.

Was du für die Rezepte brauchst

Um die zuckerfreien Rezepte backen zu können, brauchst du schon mal keinen Zucker. Die Rezepte sind aufwandsarm gestaltet und die Zutaten hast du wahrscheinlich schon in deiner Küche. Du brauchst also nur einen Backofen und ein paar Backutensilien:

- ✓ ein Waffeleisen
- ✓ eine beschichtete Pfanne
- ✓ eine Rührschüssel
- ✓ einen Handmixer
- ✓ einen Pürierstab oder Standmixer
- ✓ eine Reibe
- ✓ eine Küchenwaage
- ✓ Muffinformen aus Papier, Silikon oder ein Muffinblech
- ✓ Springformen aus Blech oder Silikon
- ✓ Kastenformen aus Blech oder Silikon
- ✓ ein Backblech
- ✓ Backpapier

Das ist schon alles. Nun kann es losgehen. Ich wünsche dir und deinem Baby eine wunderbare Weihnachtszeit und viel Spaß beim Nachbacken der Rezepte.

Deine Franka



Grundlagen der Beikosteinführung

Theoretische Grundlagen

Bevor wir mit den Rezepten starten können, ist es wichtig, dass du die Grundlagen einer babyfreundlichen Beikosteinführung kennst. In diesem Kapitel erkläre ich dir die Methode der breifreien Beikosteinführung. Am Ende des Kapitels weißt du, wie du Beikost sicher einführen kannst. Befindet sich dein Kind nicht mehr in der Phase der Beikosteinführung kannst du direkt zu den Rezepten springen.

Breifrei ist auch unter dem englischen Namen Baby-led Weaning (BLW) bekannt. Das bedeutet frei übersetzt: vom Baby geleitetes Entwöhnen von der Mutter-/Pre-Milch, in Verbindung mit der babygeleiteten Beikosteinführung. Das Baby bestimmt also über den Zeitpunkt des Abstillens und den Beikoststart. Auf klassisches Füttern von Babybrei wird verzichtet. Aus diesem Umstand hat sich das Wort „breifrei“ im Deutschen entwickelt. „Breifrei“ schließt jedoch das Essen von breiartigen Lebensmitteln wie Kartoffelmus oder Haferbrei nicht aus.

Die Idee dahinter ist, dass dein Baby zu den üblichen Zeiten am Familientisch mitisst. Deine Aufgabe ist es, gesunde und abwechslungsreiche Beikost in babygerechter Form anzubieten. Dein Baby entscheidet, wie viel es davon isst und kann ab Beikostreife die Gerichte der Familie weitgehend mitessen. Es gibt nur wenige Ausnahmen, die nicht angeboten werden sollten, zum Beispiel Salz, Honig und rohes Fleisch – dazu später mehr.

Wann, welche, wie und wie viel Beikost?

Im Folgenden klären wir die häufigsten Elternfragen zum Thema breifreie Beikosteinführung:

- ✓ Wann ist mein Baby bereit für die Beikosteinführung?
- ✓ Welche Beikost kann ich meinem Baby anbieten?
- ✓ Wie viel muss mein Baby essen?

- ✓ Wie führe ich Beikost ein?
- ✓ Ab wann starte ich mit der Beikosteinführung?

Ab der Beikostreife ist dein Baby kompetent genug, um Beikost selbst zu essen und zu verdauen. Das ist der richtige Zeitpunkt zum Starten. Für die Nährstoffzufuhr braucht dein Baby die Beikost erst ab dem neunten oder zehnten Monat, denn die Mutter- oder Pre-Milch liefert alles Wichtige für die Entwicklung des Babys. Trotzdem wird empfohlen, ab Beikostreife mit Beikost zu beginnen, da die Fähigkeit zu essen erst erlernt werden muss, was einige Wochen dauert.

Beikostreifezeichen

Die Beikostreifezeichen geben den Hinweis auf die physiologische Reife für Beikost. Die folgenden drei Entwicklungsschritte deuten darauf hin, dass dein Baby reif für die Beikost ist:

- ✓ Dein Baby sitzt allein im Hochstuhl oder mit Unterstützung auf dem Schoß eines Erwachsenen.
- ✓ Die Augen-Hand-Mund-Koordination funktioniert. Das heißt, dein Baby kann selbstständig Nahrung mit den Augen fokussieren, mit der Hand danach greifen und sie gezielt in den Mund befördern.
- ✓ Der verschwindende Zungenstreckreflex. Dein Baby schiebt Dinge, die an oder in den Mund kommen, nicht mehr automatisch mit der Zunge heraus.

Sobald diese Reifezeichen erfüllt sind, ist eine gesunde und sichere Beikosteinführung gewährleistet.



Plätzchen, Kekse & Gebäck

Apfel-Zimt-Kekse

🕒 **Minuten: 10**
(+ 20 Min. Backzeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 18**
(Kekse)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 2 TL Mandelmus
 - ✓ 120 g feine Haferflocken
 - ✓ 220 g Apfelmark
 - ✓ 1 TL Ceylon-Zimt
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu einem Teig verrühren.
3. Den Teig abschmecken und nach Bedarf mehr Zimt oder Apfelmark hinzugeben.
4. Mit sauberen Händen aus dem Teig TL-große Kekse formen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
5. Das Backblech mittig im Backofen platzieren und die Kekse 20 Minuten backen lassen.
6. Die Apfel-Zimt-Kekse aus dem Backofen nehmen und vor dem Servieren abkühlen lassen.

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter lassen sich die Kekse mehrere Tage aufbewahren.
 - ✓ Die Kekse können eingefroren und bei Zimmertemperatur wieder aufgetaut werden.
-

💡 Tipps:

- ✓ Dieses Rezept lässt sich ideal vorbereiten. Für etwas Abwechslung gewaschene und geschnittene Früchte, Obst oder Beeren hinzugeben.
- ✓ Die Kekse eignen sich gut, um sie mit zuckerfreier Schokolade (Rezept auf Seite 130) zu verzieren. Dafür die Schokolade in einer Schüssel über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen und auf den Keksen verteilen. Die Kekse und die Schokolade anschließend abkühlen lassen.



Muffins & Brownies

Lebkuchen-Muffins

🕒 **Minuten: 10**
(+ 45 Min. Back- und
Wartezeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍷 **Portionen: 12**
(Muffins)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|-----------------------------|--|
| ✓ 250 g Apfelmark | ✓ 1 50 g Datteln (ohne Steine) |
| ✓ 100 g zarte Haferflocken | ✓ 3 EL Orangensaft |
| ✓ 100 g (vegane) Butter | ✓ 1 TL Weinsteinbackpulver |
| ✓ 50 g gemahlene Mandeln | ✓ 2 TL Lebkuchengewürz
(Rezept auf Seite 122) |
| ✓ 50 g gemahlene Haselnüsse | |

♥ **Zubereitung:**

1. Die Datteln 20 Minuten in einer Schüssel mit warmem Wasser einweichen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und die Datteln mit einem Pürierstab pürieren.
2. Den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
3. Muffinbackblech oder Muffinförmchen einfetten und bereitstellen.
4. Das Dattelpüree, das Apfelmark, die Butter und den Orangensaft in einer Schüssel mit einem Handmixer verrühren.
5. Nach und nach die Haferflocken, die Nüsse, die Gewürze und das

Backpulver dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

6. Den Teig gleichmäßig in den Mulden der Muffinform verteilen.
 7. Die Muffins mittig im Backofen platzieren und 25 Minuten backen lassen.
 8. Die Lebkuchen-Muffins aus dem Backofen nehmen und vor dem Servieren abkühlen lassen.
-

Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter lassen sich die Muffins mehrere Tage aufbewahren.
 - ✓ Die Muffins können eingefroren und bei Zimmertemperatur wieder aufgetaut werden.
-

Tipp:

- ✓ Um die Muffins etwas festlicher zu gestalten, können sie mit steif geschlagener Sahne und Lebkuchengewürz garniert werden.



Pancakes & Waffeln

Lebkuchen-Pancakes

🕒 **Minuten: 15**
(+ 10 Min. Backzeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 10**
(Mini-Pancakes)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 100 g Haferflocken
- ✓ 150 ml Milch
- ✓ 1 reife Banane
- ✓ 2 TL Mandelmus
- ✓ 1 EL Rapsöl
- ✓ 1 TL Lebkuchengewürz
(Rezept auf Seite 122)

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Banane schälen und mit den Haferflocken, der Milch, dem Mandelmus und dem Gewürz in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab zu einem Teig pürieren.
2. 2 EL Teig je Pancake in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl auf mittlerer Temperatur von beiden Seiten ungefähr 1 Minute ausbacken. Je nach Platz, mehrere Pancakes gleichzeitig in die Pfanne geben.
3. Die Lebkuchen-Pancakes vor dem Servieren abkühlen lassen.

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter lassen sich die Pancakes mehrere Tage aufbewahren.
 - ✓ Die Pancakes lassen sich einfrieren und bei Zimmertemperatur wieder auftauen.
-

💡 Tipp:

- ✓ Für mehr Süße können die Pancakes mit Orangenmarmelade (Rezept auf Seite 136) bestrichen werden.



Kuchen & Brot

Mandel-Zimt-Knoten

🕒 **Minuten: 30**
(+ 2 Std. Back- und
Wartezeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 12**
(kleine Knoten)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ✓ 250 g Dinkelmehl | ✓ 60 g gemahlene Mandeln |
| ✓ 100 ml Milch | ✓ 25 g Apfelmark |
| ✓ 90 g (vegane) Butter | ✓ 1 TL Ceylon-Zimt |
| ✓ 80 g Dattelsirup | ✓ ¼ Block frische Hefe |

♥ **Zubereitung:**

1. Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen.
2. Die Milch in einem Topf lauwarm erhitzen.
3. Die Hefe mit den Händeln zerbröseln und mit der Milch sowie ½ TL Dattelsirup in eine Schüssel geben. Alles mit einem Handmixer verrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Die Masse abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.
4. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte formen. Die warme Butter, das Apfelmark, 45 g Dattelsirup sowie die Hefe-Milch in der Mulde platzieren.
5. Mit einem Kochlöffel die Zutaten in der Mitte verrühren und langsam das Mehl einarbeiten, bis alle Zutaten verarbeitet sind und

ein fester Teig entstanden ist. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 bis 3 Minuten lang kneten.

6. Den Hefeteig zur Kugel formen, in eine Schüssel legen, abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.
7. Den Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
8. Für die Füllung die restliche Butter (bis auf 1 EL), den restlichen Dattelsirup, die Mandeln und den Zimt in einer Schüssel mit einem Handmixer verrühren.
9. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und eine Hälfte des Teiges mit der Füllung bestreichen. Anschließend die andere Teighälfte darüberlegen und die Ränder andrücken. Den Teig erneut übereinanderlegen und zu einem Rechteck ausrollen. Anschließend 12 gleich große Streifen aus dem Teig schneiden.
10. Einen Knoten aus jedem Teigstreifen formen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
11. Das Backblech mittig im Ofen platzieren und die Knoten 25 Minuten backen lassen.
12. Die Mandel-Zimt-Knoten aus dem Backofen nehmen und vor dem Servieren abkühlen lassen.

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter lassen sich die Knoten mehrere Tage aufbewahren.



Gewürze, Toppings & Marmeladen

Kürbis-Kuchen-Gewürz (Pumpkin-Spice)

🕒 **Minuten: 5**

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 1**
(kleine Dose)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 8 TL Ceylon-Zimt
 - ✓ 2 TL gemahlener Ingwer
 - ✓ 2 TL gemahlene Muskatnuss
 - ✓ 1 TL gemahlene Nelken
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Ein Glas, das sich luftdicht verschließen lässt, bereitstellen.
 2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel vermengen.
 3. Das Kürbis-Kuchen-Gewürz mit einem Trichter zur Aufbewahrung in das Glas füllen.
-

🏠 **Aufbewahrung:**

- ✓ Die Gewürzmischung hält sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter für mehrere Monate – abhängig davon, wie lange die verwendeten Zutaten haltbar sind.

💡 **Tipp:**

- ✓ Pumpkin-Spice oder auch Pumpkin-Pie-Spice ist eine aromatische Gewürzmischung, die sich für winterliche Rezepte wie Kekse, Muffins, Kuchen, Waffeln, aber auch Heißgetränke eignet.



No Bake

Lebkuchen-Chia-Pudding

🕒 **Minuten: 10**
(+ 4 Std. Wartezeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 2-3**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 20 g Chiasamen
- ✓ 10 g Backkakao
- ✓ 135 ml Milch
- ✓ ½ TL Lebkuchengewürz
(Rezept auf Seite 122)
- ✓ 20 g Dattelsirup

♥️ **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und 1 bis 2 Minuten mit einem Handmixer verrühren.
2. Die Schüssel abdecken und für mindestens 4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Den Lebkuchen-Chia-Pudding zum Servieren in kleine Schüsseln verteilen.

🏠 **Aufbewahrung:**

- ✓ In einem geschlossenen Behälter lässt sich der Pudding mehrere Tage aufbewahren.

💡 **Tipps:**

- ✓ Für einen fruchtigen Geschmack kann der Pudding mit geschnittenen Orangen dekoriert werden.
- ✓ Um einen Spekulatius-Chia-Pudding herzustellen, kann das Lebkuchengewürz durch Spekulatiusgewürz (Rezept auf Seite 120) ausgetauscht werden.

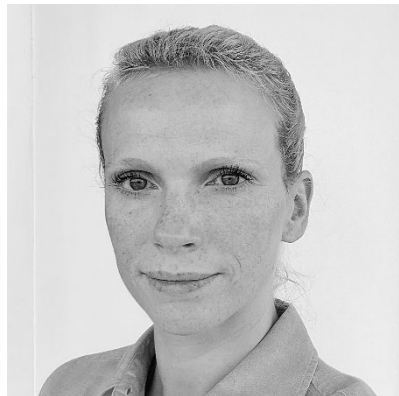
Über die Autorin

Franka Lederbogen ist Gründerin des Blogs www.babyidaisst.com sowie des erfolgreichen Instagram-Account [@Baby_Ida_isst](https://www.instagram.com/Baby_Ida_isst). Seit mehr als zwei Jahrzehnten beschäftigt sie sich mit gesunder 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 zuckerfreies Backen für Babys ab Beikostreife 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 Zucker. Die von ihr erarbeiteten Rezepte sollen Eltern helfen, ihren Babys eine zuckerarme und nahrhafte Ernährung zu bieten.

Das ist Franka



Lust auf mehr?

**Hol dir jetzt das komplette Buch mit
55 genialen Weihnachtsrezepten!**



[jetzt bestellen](#)