

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: Das große Backbuch mit zuckerfreien Beikost-Rezepten 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

1. Auflage, Januar 2023

© 2023 veggio + (ein Imprint des Studisheiss-Verlags)

ISBN: 978-3-98597-089-6 (Softcover)

ISBN: 978-3-98597-090-2 (PDF)

ISBN: 978-3-98597-091-9 (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 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 Verantwortung für Folgen, gleich welcher Art, die nach der Nutzung eines oder mehrerer der beschriebenen Tipps oder Rezepte eingetreten sind oder eintreten werden.

Lektorat: Paula Gebauer, Berlin
Redaktion: Hannah Dautzenberg, Aachen
Layout und Satz: Hannah Dautzenberg, Aachen
Umschlaggestaltung: 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

Das große Backbuch mit zuckerfreien Beikost-Rezepten
speziell für Babys und Kleinkinder

veggie +

Inhalt

Vorwort.....	9
Grundlagen der Beikosteinführung	17
Theoretische Grundlagen.....	18
Ungeeignete Lebensmittel	21
Beikost sicher einführen	24
Milch und Beikost	25
Zucker ist nicht gleich Zucker.....	26
Plätzchen & Kekse	31
Mandel-Bananen-Kekse	32
Apfel-Hafer-Kekse.....	34
Cashew-Rosinen-Kekse	36
Haferkekse.....	38
Haselnusskekse.....	40
Bananen-Kokos-Kekse	42
Dinkelplätzchen	44
Kürbisekese	46
Süßkartoffelplätzchen	48
Mandelmakronen	50
Vegane Kokosmakronen	52
Vanille-Kichererbsen-Kekse.....	54
Mandelkekse	56
Käsekuchenkekse	58
Muffins, Brownies & Waffeln	61
Bananen-Blaubeer-Muffins	62
Apfel-Vanille-Muffins.....	64
Kürbis-Muffins.....	66

Erdbeer-Muffins	68
Möhren-Zucchini-Muffins.....	70
Brokkoli-Käse-Muffins	72
Schoko-Brownies	74
Mandel-Brownies	76
Süßkartoffel-Brownies	78
Carrot-Cake-Blondies.....	80
Bananenwaffeln	82
Apfelwaffeln.....	84
Schokowaffeln	86
Kuchen & Gebäck.....	89
Schokokuchen.....	90
Orangenkuchen.....	92
Apfel-Möhren-Kuchen.....	94
Joghurtkuchen mit Blaubeeren.....	96
Kokos-Mango-Torte.....	98
Himbeertorte.....	100
Carrot Cake mit Frosting.....	102
Kürbiskuchen.....	104
Mandelkuchen	106
Smash Cake	108
Pfannkuchentorte	110
Birnentaschen.....	112
Zimtknoten.....	114
Brot & Brötchen.....	117
Kartoffelbrot	118
Kürbisbrot.....	120
Bananenbrot.....	122
Früchtebrot.....	124
Milchbrötchen	126

Rosinenbrötchen.....	I28
Dinkelbrötchen.....	I30
Frostings, Toppings & Marmeladen	I33
Weißes Frosting	I34
Schoko-Frosting.....	I36
Blaubeerfüllung.....	I37
Zuckerfreie Schokolade.....	I38
Buttercreme.....	I40
Apfelmarmelade.....	I42
Orangen-Vanille-Marmelade	I44
Lebkuchengewürz.....	I46
No Bake	I49
Nussriegel	I50
Kokosbällchen	I52
Energiebällchen.....	I54
Kakaobällchen	I56
Bananentaler.....	I57
Nachwort	I59
Infos zum Buch.....	I60
Über die Autorin.....	I61
Dankeschön.....	I62
Bonusmaterial.....	I63



Beikost sollte ein positives Erlebnis für dich
und dein Baby sein, aber vor allem:
ganz viel Spaß machen!



Vorwort

Backe, backe Kuchen!

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).

Wenn du an Babynahrung denkst, ist Backen wahrscheinlich nicht das erste, was dir dazu in den Sinn kommt. Wir verbinden Gebäck für gewöhnlich mit Zucker - und Zucker wird von den meisten Eltern nur ungern in den Speiseplan ihrer Babys integriert.

Ich liebe Kuchen, Kekse und all die anderen süßen Versuchungen - auch, wenn ich schon länger darauf achte, nicht zu viel Zucker zu essen. Mit der Geburt meiner Kinder hat sich der Blick auf das Thema Zuckerkonsum noch mal verschärft. Ich habe festgestellt, dass das meiste Gebäck aufgrund des hohen Zuckergehalts für Babys nicht geeignet ist.

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

Ich wollte trotzdem meine Liebe zu Gebäck mit meinen Töchtern teilen und habe mir daher die Frage gestellt: Wie kann ich Gebäck, das meinen Töchtern (und mir) schmeckt, ohne Industriezucker zubereiten? Diese Frage brachte mich dazu, klassische Rezepte zuckerfrei zu gestalten und neue Rezepte ohne Zucker zu kreieren - und so entstand auch die Idee zu diesem Buch.

Lass uns ganz realistisch sein: Es ist nicht einfach, dein Baby zu 100 Prozent ohne industriellen Zucker zu ernähren. Nicht selten enthalten Babyprodukte zugesetzten Zucker. Aus meiner Sicht muss ein Baby auch nicht vollkommen

auf Industriezucker verzichten. Die Dosis macht das Gift. Zuckerfreie Alternativen können dabei helfen, diese gering zu halten.

Ich habe dir in diesem Buch meine liebsten Rezepte für zuckerfreies Gebäck zusammengestellt, in denen ich ausschließlich auf natürliche Süßungsmittel zurückgreife. Babys können die hier vorgestellten Leckereien selbstständig oder mit Unterstützung essen.

Viele Rezepte sind bereits ab Beikostreife geeignet, einige benötigen etwas mehr Übung. Um besser einschätzen zu können, ob das Rezept schon für dein Baby geeignet ist, habe ich in jedem Rezept einen Hinweis dazu für dich angefügt. Im Vorwort zu diesem Buch erfährst du, wann du mit der Beikosteinführung beginnen solltest, welche Beikostreifezeichen es gibt und welche Lebensmittel nicht für dein Baby geeignet sind.

Bevor es mit den Rezepten losgeht, gehe ich auf den folgenden Seiten auf die Themen Zucker, Beikostreife und weitere wichtige Informationen zum zuckerfreien Backen ein. Es folgt ein Kapitel zur Theorie der breifreien und babyfreundlichen Beikosteinführung. Hier stelle ich dir die Grundlagen vor, die du beachten solltest.

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 Unverträglichkeiten und Allergien zusammengestellt. Bitte prüfe daher im Vorhinein, ob die Zutaten der Rezepte für dich und deine Familie geeignet sind oder manche Zutaten gegebenenfalls ausgetauscht werden müssen.

Kein raffiniertes 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 bezüglich der Süße anpassen. Mehr Informationen 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 entweder 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 (ab 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 echter 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.

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 ausschließlich vegane Beikosteinführung ist zwar nicht zu empfehlen, aber nährstoffreiche vegane Lebensmittel müssen 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 Beikosteinführung allgemein muss dein Baby Zähne haben. Die Rezepte mit dem Hinweis „ab Beikostreife“ 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 (ab Seite 18) an.

Backzeiten und Aufbewahrung

Backöfen backen je nach Modell unterschiedlich, was du bei den Backzeiten bedenken solltest. Darum kann es manchmal sinnvoll sein, die Backzeit zu erhöhen oder zu reduzieren. Du kennst deinen Backofen am besten und kannst die Zeiten daher individuell anpassen. 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. 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, nachhaltig 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. Dazu gehören:

- ✓ ein Waffeleisen
- ✓ eine beschichtete Pfanne
- ✓ eine Rührschüssel

- ✓ ein Handmixer
- ✓ ein 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 auch schon alles, was du benötigst. Nun kann es losgehen. Ich wünsche dir und deinem Baby 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, weshalb ich in diesem Kapitel darauf eingehen werde. Dadurch 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“, kurz „BLW“ bekannt. Das bedeutet frei übersetzt: vom Baby geleitetes Entwöhnen von der Mutter- oder 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 wichtigsten Beikost-Fragen:

- ✓ 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 in der Lage, 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 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 und einige Wochen dauern kann.

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, gilt eine gesunde und dazu sichere Beikosteinführung als gewährleistet.

Welche Beikost ist geeignet?

Es sind fast alle Lebensmittel in babygerechter Form erlaubt. Babys sind in der Lage, ab Beikostreife so gut wie alle Familiengerichte mitzuessen, sofern sie babyfreundlich zubereitet sind. Im Kapitel „Ungeeignete Lebensmittel“ (Seite 21) findest du alle Lebensmittel, die für Babys nicht geeignet sind. Ansonsten gilt:

- ✓ Alles, was sich zwischen Zeigefinger und Daumen leicht zerdrücken lässt, wird dein Baby zwischen Gaumen und Zunge problemlos zerdrücken und anschließend schlucken können.

Idealerweise werden Allergene früh unter dem Schutz der Muttermilch eingeführt. Auch Babys, die nicht gestillt werden, brauchen keine gesonderte Beikost. Die Rezepte in diesem Kochbuch wurden ohne Berücksichtigung von individuellen Unverträglichkeiten oder Allergien erstellt. Daher solltest du unbedingt vorher prüfen, ob die Zutaten für dein Baby geeignet sind.

Wie viel sollte mein Baby essen?

Ernährung ist etwas Individuelles, auch für Babys. Jeder Mensch und somit auch jedes Baby hat eigene Vorlieben und isst unterschiedlich viel. Demnach sollte dein Baby so viel oder so wenig essen, wie es mag:

- ✓ Dein Baby entscheidet selbst, wie viel es essen möchte.

Die Größe der Portionen ist tagesabhängig und kein Grund zur Sorge, denn in den ersten Monaten der Beikosteinführung liefert die Mutter- oder Pre-Milch alle nötigen Nährstoffe. Das bedeutet, dass du nach jeder Beikostmahlzeit die gewohnte Milchmahlzeit anbieten solltest, bis dein Baby diese eigenständig ablehnt. Beikost ist bis dahin keine Ersatzkost.



Plätzchen & Kekse

Mandel-Bananen-Kekse

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

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 15**
(Kekse)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 1 reife Banane
 - ✓ 100 g gemahlene Mandeln
 - ✓ 1 Ei
 - ✓ ½ TL Weinsteinbackpulver
 - ✓ 50 g Mandelmus
-

♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
2. Die Banane schälen, mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig in einen Spritzbeutel füllen und damit etwa 3 cm große Teigkreise gleichmäßig auf das Backpapier spritzen.
4. Das Backblech mittig im Backofen platzieren und die Kekse 15 Minuten backen lassen.
5. Die 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.
-

💡 Tipp:

- ✓ Als Alternative zum Spritzbeutel eignet sich ein Gefrierbeutel, um die Kekse gleichmäßig zu formen. Dafür muss eine kleine Ecke des Beutels abgeschnitten werden. So entsteht ein Loch, durch das der Teig auf das Backblech gespritzt werden kann.



Muffins, Brownies & Waffeln

Bananen-Blaubeer-Muffins

🕒 **Minuten: 10**
(+ 25 Min. Backzeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 12**
(Muffins)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| ✓ 100 g (vegane) Butter | ✓ 100 g Blaubeeren |
| ✓ 2 Eier | ✓ 100 g gemahlene Mandeln |
| ✓ 3 EL Naturjoghurt | ✓ 100 g feine Haferflocken |
| ✓ 3 reife Bananen | ✓ 1 TL Weinsteinbackpulver |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Muffinförmchen oder ein eingefettetes Muffinbackblech bereitstellen.
3. Die Bananen schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel zu Mus verarbeiten.
4. Die restlichen Zutaten, bis auf die Blaubeeren, zum Bananenmus geben und mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren.
5. Die Blaubeeren vorsichtig mit einem Löffel oder einem Teigschaber unter den Teig heben.

6. Den Teig gleichmäßig mit einem Löffel in die Mulden der Muffinform verteilen und diese mittig im Backofen platzieren. Die Muffins 25 Minuten backen lassen.
 7. Die Bananen-Blaubeer-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:

- ✓ Alternativ zu den Blaubeeren eignen sich auch andere Beeren, wie Erdbeeren oder Himbeeren.



Kuchen & Gebäck

Schokokuchen

🕒 **Minuten: 15**

(+ 40 Min. Backzeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 1**

(26 cm Ø Springform)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| ✓ 200 g Dinkelmehl | ✓ 30 g (vegane) Butter |
| ✓ 100 g Naturjoghurt | ✓ 30 g Backkakao |
| ✓ 120 g Apfelmark | ✓ 2 TL Weinsteinbackpulver |
| ✓ 3 reife Bananen | ✓ 1 TL Ceylon-Zimt |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen.
2. Den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine eingefettete Springform (26 cm Durchmesser) bereitstellen.
3. Die Bananen schälen und mit dem Apfelmark, dem Joghurt und der weichen Butter in einer Schüssel mit einem Handmixer zu einer Creme verrühren.
4. Anschließend das Mehl, den Backkakao, das Backpulver und den Zimt zur Creme geben und mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren.

5. Den Teig gleichmäßig in die Form füllen, die Form mittig im Backofen platzieren und den Kuchen 35 bis 40 Minuten backen lassen.
 6. Den Schokokuchen aus dem Backofen nehmen und vor dem Servieren abkühlen lassen.
-

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter lässt sich der Kuchen im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahren.
-

💡 Tipp:

- ✓ Aus diesem Kuchen lässt sich alternativ eine hohe Torte herstellen. Dafür 3 10 cm große Kreise aus dem Teig stechen, 2 Kuchenkreise mit Apfelmark als Kleber bestreichen und alle Kuchenkreise übereinander stapeln. Die Torte mit geschlagener Sahne umhüllen.



Brot & Brötchen

Kartoffelbrot

🕒 **Minuten: 10**

(+ 1 Std. 50 Min.

Backzeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍷 **Portionen: 1**

(Brot)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 200 g Kartoffeln (mehlig kochend)
 - ✓ 1 Ei
 - ✓ 300 g Dinkelmehl
 - ✓ 2 EL Olivenöl
 - ✓ 20 g frische Hefe
-

♥ **Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser garkochen. Die gekochten Kartoffeln kurz abkühlen lassen, fein reiben und weiter abkühlen lassen.
2. Die Hefe in 20 ml warmem Wasser auflösen und mit den Kartoffeln, dem Mehl, dem Ei und dem Olivenöl in einer Schüssel zu einem Teig kneten. Bei Bedarf mehr Mehl bei einem zu feuchten Teig oder mehr warmes Wasser bei einem zu festen Teig hinzufügen. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig erneut kneten und in eine kleine eingefettete Kastenform (20 cm Länge) geben. Weitere 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

4. Den Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
 5. Die Teigoberfläche einschneiden, leicht mit Wasser bestreichen und das Brot 50 Minuten backen lassen.
 6. Das Brot aus dem Backofen nehmen, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
-

Aufbewahrung:

- ✓ Das Kartoffelbrot hält sich ein paar Tage bei Raumtemperatur.
 - ✓ Das Brot lässt sich einfrieren und bei Zimmertemperatur wieder auftauen.
-

Tipps:

- ✓ Das Brot in Scheiben geschnitten einfrieren und nach Bedarf portionsweise im Toaster erwärmen.
- ✓ Der rohe Kartoffelbrotteig lässt sich portionsweise einfrieren, bei Zimmertemperatur auftauen und anschließend im Backofen fertigbacken.



Frostings, Toppings & Marmeladen

Weißes Frosting

🕒 **Minuten: 5**
(+ 30 Min. Wartezeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍷 **Portionen: 1**
(Kuchentopping)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 100 g Frischkäse
- ✓ 20 g Apfelmark
- ✓ 20 g Dattelsirup
- ✓ ½ Vanilleschote

♥ **Zubereitung:**

1. Das Mark der Vanilleschote mit einem Löffel oder einem Messer herauskratzen.
2. Das Mark mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel mit einem Handmixer 1 bis 2 Minuten zu einer glatten Creme verrühren.
3. Das Frosting gleichmäßig auf einem Kuchen oder auf Muffins verteilen und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, um es vor dem Servieren aushärten zu lassen.
4. Alternativ das Frosting dünn auf abgekühlten Pancakes oder Waffeln verstreichen und direkt servieren.

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter lässt sich das Frosting im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahren.
-

💡 Tipp:

- ✓ Für mehr Farbe lässt sich das Frosting mit Lebensmittelfarben einfärben.



No Bake

Kokosbällchen

🕒 **Minuten: 10**
(+ 1 Std. Wartezeit)

👤 **für geübte Esser**

🍽️ **Portionen: 16**
(Kugeln)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 100 g Kokosraspeln
- ✓ 60 g gemahlene Mandeln
- ✓ 80 g Datteln
(ohne Steine)
- ✓ ¼ Vanilleschote
- ✓ 80 g Kokosnussmus

♥️ **Zubereitung:**

1. Das Mark der Vanilleschote mit einem Löffel oder einem Messer herauskratzen.
2. 80 g Kokosraspeln, die Datteln, das Kokosnussmus, die Mandeln und das Vanillemark mit einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.
3. Aus der Masse mit den Händen 16 gleich große Kugeln formen und in den übrigen Kokosraspeln wälzen.
4. Die Bällchen für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis sie zum Servieren ausgehärtet sind.

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter lassen sich die Bällchen im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren.
-

💡 Tipp:

- ✓ Für einen fruchtigen Geschmack 1 TL Orangenschalenabrieb vor dem Pürieren hinzugeben.

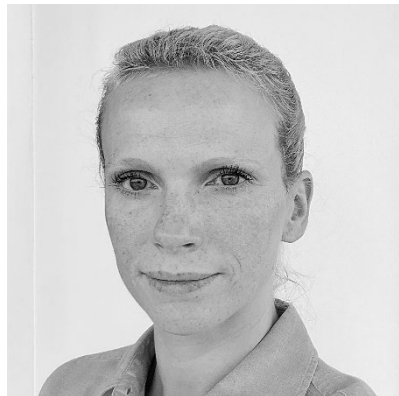
Über die Autorin

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.

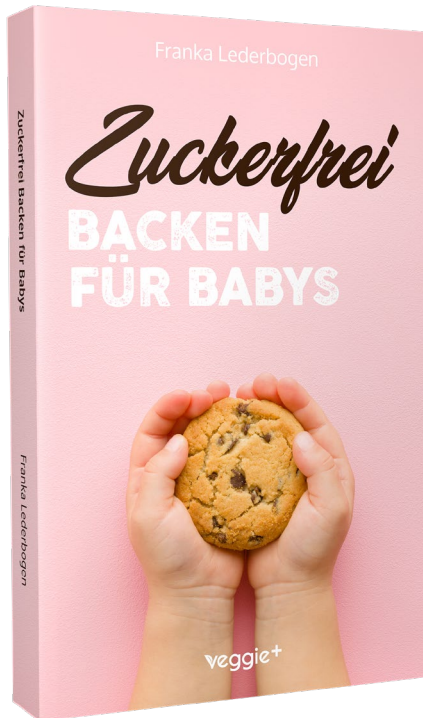
In dem vorliegenden Buch fasst sie die gelernte Theorie und ihre persönlichen Erfahrungen zusammen und zeigt damit einen modernen Weg der Beikosteinführung ohne Zucker. Die von ihr erarbeiteten Rezepte sollen Eltern helfen, ihren Babys eine zuckerarme und nahrhafte Ernährung zu ermöglichen.

Das ist Franka



Lust auf mehr?

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



[jetzt bestellen](#)