

Franka Lederbogen

# One Pot

## REZEPTE FÜR BABYS

... und die ganze Familie



Leseprobe

veggie+

BREIFREI

## **Mach dein Baby zum glücklichen Esser**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

One-Pot-Rezepte für Babys: Das große Beikost-Kochbuch mit breifreien One-Pot-Gerichten für die ganze Familie von Franka Lederbogen

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

1. Auflage, Juni 2023

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

ISBN: 978-3-98597-110-7 (Softcover)  
ISBN: 978-3-98597-111-4 (Hardcover)  
ISBN: 978-3-98597-112-1 (PDF)  
ISBN: 978-3-98597-113-8 (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 Beikost Einführung 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 und Satz: Hannah Dautzenberg, Aachen  
Umschlaggestaltung und Layout: Tim Reichel, Aachen  
Umschlagmotiv: Anastasiia Kulikovska / shutterstock.com  
Foto: Franka Lederbogen, Singapur  
Herstellung: Amazon oder eine Tochtergesellschaft  
Printed in Germany

Leseprobe

Franka Lederbogen



# One-Pot-Rezepte für Babys

---

Das große Beikost-Kochbuch mit breifreien  
One-Pot-Gerichten für die ganze Familie

veggie +

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
All-in-One .....	10
Beikost und One-Pot .....	12
Wichtige Informationen zum Buch .....	14
<b>Grundlagen der Beikosteinführung .....</b>	<b>19</b>
Theoretische Grundlagen.....	20
Ungeeignete Lebensmittel .....	24
Beikost sicher einführen .....	27
Milch und Beikost .....	28
Spaß in der Beikostzeit .....	29
<b>Rezepte .....</b>	<b>33</b>
Basics .....	34
Gefriergetrocknete Gemüsebrühe 🍴 .....	35
Getrocknete Gemüsebrühe 🍴 .....	36
Frischkäse ohne Salz 🍴 .....	38
<b>One-Pot .....</b>	<b>41</b>
Hähnchen-Pasta mit Tomaten.....	42
Kürbis-Bolognese.....	44
Penne mit Lachs und Spinat .....	46
Brokkoli-Orzo 🍴 .....	48
Maccheroni mit Lauch und Rind.....	50
Spaghetti mit Fleischbällchen.....	52
Mac and Cheese 🍴 .....	54
Pasta-Gulasch .....	56
Bolognese .....	58
Nudelsuppe mit Hähnchen.....	60
Fenchel-Fisch-Pasta.....	62

Spirelli mit Rinderfilet.....	64
Boeuf Stroganoff .....	66
Tofu-Bolognese  .....	68
Brokkolireis mit Kräutern  .....	70
Kabeljau mit Tomatenreis.....	72
Kürbis-Risotto  .....	74
Paprika-Risotto  .....	76
Zitronenhähnchen mit Reis .....	78
Chili con Carne .....	80
Linsen-Curry mit Blumenkohl  .....	82
Tex-Mex-Pasta  .....	84
Fisch-Curry .....	86
Tomatenlinsen mit Hähnchen .....	88
Paprika-Fisch mit Süßkartoffeln .....	90
Ratatouille mit Graupen  .....	92
Pastinaken mit Hackbällchen .....	94
Kohlrabi-Seelachs-Topf.....	96
Thai-Curry mit Rinderfilet .....	98
Süßkartoffel-Curry mit Hähnchen .....	100
<b>One-Pan.....</b>	<b>103</b>
Gnocchi mit Spinat und Hähnchen .....	104
Schupfnudeln mit Bohnen und Schweinefilet .....	106
Gemüse-Hack-Pfanne.....	108
Zucchini-Lachs-Pfanne .....	110
Gebratener Gemüseris mit Ei  .....	112
Schinken-Süßkartoffel-Pfanne .....	114
Kokos-Fisch-Pasta .....	115
Brokkoli-Blumenkohl-Frittata  .....	116
Tomaten-Gnocchi mit Rind.....	118
Israelisches Schakschuka  .....	120
Fisch-Hirse-Pfanne .....	122

Gemüse-Bulgur mit Tofu 🍃	124
Tomatenpfannkuchen 🍃	126
Reispfanne mit Rinderhack	128
Spanische Tortilla 🍃	130
Geschnetzeltes mit Spätzle	131
Süßkartoffeln mit Hähnchen	132
<b>Oven-One-Pot</b>	<b>135</b>
Hirse-Paprika-Auflauf 🍃	136
Hähnchen-Pastinaken-Auflauf	138
Kürbisaufwurf 🍃	140
Zucchini-Lasagne 🍃	142
Ofengemüse mit Hähnchen	144
Pizza Margherita 🍃	146
Kartoffel-Hack-Auflauf	148
Veggie-Lasagne 🍃	150
Blumenkohl-Hähnchen	152
Süßkartoffel-Gratin 🍃	154
Hackrouladen mit Gemüse	156
Gemüse-Fisch-Auflauf	158
Gewürzte Ofensüßkartoffel 🍃	160
Pasta-Schinken-Auflauf	161
Grüne Pasta-Muffins 🍃	162
Italienischer Polenta-Auflauf 🍃	164
Wildlachs vom Blech	166
Puten-Gnocchi-Auflauf	168
<b>Sweet-One-Pot</b>	<b>171</b>
Schoko-Bananen-Kuchen 🍃	172
Beeren-Porridge-Bake 🍃	174
Apfel-Porridge 🍃	176
Grießauflauf 🍃	177

Overnight-Oats 🍃 .....	178
Müsli-Bowl 🍃 .....	179
Bananen-Pancakes 🍃 .....	180
Mango-Kokos-Milchreis 🍃 .....	181
Polenta-Auflauf mit Erdbeeren 🍃 .....	182
Grießpudding 🍃 .....	183
Chiapudding 🍃 .....	184
Avocado-Schoko-Pudding 🍃 .....	185
<b>Nachwort .....</b>	<b>187</b>
Infos zum Buch .....	<b>189</b>
Über die Autorin .....	188
Dankeschön .....	190
<b>Bonusmaterial.....</b>	<b>191</b>

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

Franka auf Instagram:

[@baby\\_ida\\_isst](https://www.instagram.com/baby_ida_isst)





# **Vorwort**

# All-in-One

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 Beikosteinführung (mit und ohne Babybrei).

Gutes, gesundes und vielfältiges Essen gehört seit über 20 Jahren zu meinen Leidenschaften. Die entspannte und sichere Beikosteinführung meiner Mädels ist mir darum sehr wichtig. Wer möchte nicht einen oder mehrere glückliche Esser zu Hause haben?

Als Eltern sind wir mit vielen Dingen beschäftigt und haben in der Regel weder Zeit noch Lust, für die Zubereitung aufwendiger Gerichte lange in der Küche zu stehen. Das One-Pot-Konzept ist also ideal für den breifreien Beikoststart. Damit kannst du schnell und in nur einem Topf gesunde Rezepte für die ganze Familie kochen, die nicht mal viel Abwasch hinterlassen.

Ich habe dir in diesem Buch meine liebsten One-Pot-Rezepte zusammengestellt, die schnell, einfach und vor allem babyfreundlich sind. Dein Baby kann diese vielfältigen Gerichte selbständig oder mit Unterstützung essen. Die Zutaten hast du vielleicht bereits zu Hause und sie tragen zu einer nährstoffreichen Ernährung bei. Dabei habe ich darauf geachtet, dass die Zutaten so unverarbeitet wie möglich eingebaut werden, um ungewollte Zusatzstoffe zu vermeiden.

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.

Bevor es mit den Rezepten losgeht, gehe ich auf den folgenden Seiten auf die wichtigsten Grundlagen der breifreien und babyfreundlichen Beikosteinführung ein, erläutere die Beikostreifezeichen und zeige, welche Lebensmittel nicht für Babys geeignet sind.

Wenn dieses Buch dein Einstieg in das Thema Beikost ist, empfehle ich dir, auch meinen Beikostratgeber zu lesen. In diesem erfährst du wirklich alles, was du über den Beikoststart wissen musst. Das Grundlagenbuch enthält einen vierwöchigen Beikostplan, der dich Schritt für Schritt anleitet, wie du mit Beikost starten kannst. So erlernst du eine sichere Methode, um dein Baby in feste Nahrung einzuführen.

Der Grundlagenteil in diesem One-Pot-Buch gibt einen Überblick, kann den ganzheitlichen Beikostratgeber für Anfänger aber nicht ersetzen.

# Beikost und One-Pot

Die One-Pot-Idee der TV-Köchin Martha Stuart ist so einfach wie genial. Das Konzept besteht darin, alle Zutaten in nur einem Topf zu einem leckeren Gericht zuzubereiten. Das Ziel ist eine schnelle und simple Zubereitung in überschaubarer Zeit, ohne mehrere Kochgefäße und Herdplatten zu benötigen.

Der Vorteil liegt nicht nur in der Zeit- und Energieersparnis, sondern auch darin, dass alle Aromen in einem Topf und somit im Gericht enthalten sind. Das verleiht den Mahlzeiten viel Geschmack. Ein weiterer Vorteil ist die Flexibilität der Rezeptzusammenstellung. Die verschiedensten Lebensmittel, Kräuter und Gewürze können in unendlichen Variationen mit wenig Aufwand kombiniert werden.

Die Rezepte benötigen in der Regel nicht mehr als 30 Minuten Arbeitszeit und ergeben dennoch eine vollwertige Mahlzeit. Außerdem enthalten sie Nährstoffe, die für Babys und die ganze Familie wichtig sind.

Das One-Pot-Prinzip ist zudem eine ideale Methode, um babyfreundliche und breifreie Rezepte zuzubereiten, die der ganzen Familie schmecken. Ich wende dieses Prinzip schon seit vielen Jahren an und habe es dementsprechend häufig auch in der Beikosteinführung meiner Töchter verwendet. Dabei ist eine ganze Reihe sehr leckerer und einfacher Rezepte entstanden, die ich dir in diesem Buch zusammengestellt habe.

Bei der Hauptzubereitung der Gerichte wird auf Salz, Zucker, Pfeffer und andere scharfe Gewürze verzichtet. Die Gewürze werden jedoch als Option zum Nachwürzen für die Großen genannt, damit alle gemeinsam das gleiche Gericht essen können.

Die benötigte Flüssigkeit, um Zutaten zu garen, ist je nach Rezept salzarme Brühe, Tomatensoße, Frischkäse oder Sahne. Neben den eigentlichen Rezepten findest du daher zudem Rezepte für salzfreie Brühen auf Seite 35 und 36 und für salzfreien Frischkäse auf Seite 38. Es spricht jedoch nichts dagegen, fertige salzarme Brühe oder Frischkäse zu kaufen und zu verwenden, wenn es schnell gehen soll. Die darin enthaltene Menge an Salz ist sehr gering und daher für die Beikost geeignet.

### **One-Pot in drei Varianten**

Die Idee, in nur einem Topf zu kochen, lässt sich auch auf den Backofen und die Pfanne übertragen. Um dir also die maximale Vielfalt und Abwechslung in diesem Kochbuch zu bieten, findest du Rezepte für alle drei Kategorien. Es gibt demnach Gerichte:

- ✓ aus dem Topf – One-Pot
- ✓ aus der Pfanne – One-Pan
- ✓ vom Backblech oder aus der Auflaufform – Oven-One-Pot

So wird es nie langweilig am Esstisch und die ganze Familie kann täglich abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten genießen.

Zusätzlich zu diesen Kategorien habe ich dir noch die Kategorie Sweet-One-Pot zusammengestellt, in der du babyfreundliche Nachspeisen und Desserts findest. Diese schmecken süß, sind aber frei von industriell hergestelltem weißem Zucker.

# Wichtige Informationen zum Buch

Ich habe dieses Kochbuch mit großer Sorgfalt auf Basis meines Fachwissens und meiner langjährigen Kocherfahrung 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 ob verschiedene Lebensmittel gegebenenfalls ausgetauscht werden müssen.

## **Kein Salz**

Da Babys maximal 1 Gramm Salz am Tag zu sich nehmen sollten, findest du in den Zutatenlisten der Rezepte keine Angaben für zusätzliches Salz. Einige Zutaten werden von Natur aus oder durch ihren Herstellungsprozess Salz enthalten. Diese werden auf Basis der 1-Gramm-Regel sparsam eingesetzt, um im vertretbaren Bereich zu bleiben. Wenn die Großen mitessen, können die Gerichte entsprechend nachgesalzen werden.

## **Kein raffiniertes Zucker**

Zucker war in Zeiten von Lebensmittelknappheit ein wichtiger Energielieferant. Heute besteht jedoch ein Überangebot und Zucker 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 empfehlenswerte Lebensmittel sind, wird auch auf diese Zutaten in den Rezepten verzichtet. Alternativ wird auf die natürliche Süße von Obst und Gemüse zurückgegriffen.

## **Portionsgrößen und Aufbewahrung**

Meine Instagram Community hat abgestimmt und mit relativ großer Mehrheit angegeben, dass die Portionsgrößen in den Rezepten für zwei Erwachsene und ein Baby sein sollen. Dementsprechend habe ich die Zutatenmengen

gestaltet. Wenn also im Rezept „Portionen: 2+1“ steht, ist es für zwei Erwachsene und ein Baby ausgelegt. Wenn beispielsweise „Portionen: 4+1“ im Rezept angegeben ist, bedeutet dies, das Rezept ist für vier Erwachsene und ein Baby geeignet. Die Rezepte lassen sich auch für große Portionen für mehrere Gäste zubereiten. Dann kannst du die Mengenangaben einfach entsprechend vervielfachen.

Die meisten Gerichte lassen sich einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Ob die Rezepte sich zum Einfrieren eignen, kannst du an einem Vermerk im Rezept erkennen.

### **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 die Gerichte essen kann. Die sogenannte Beikostreife wird im Grundlagenkapitel (ab Seite 19) genauer beschrieben. Ein paar Monate nach der Beikostreife beherrschen Babys den Pinzettengriff: Dinge können nun mit Daumen und Zeigefinger aufgehoben werden. Diese Entwicklung 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.

### **Vegetarische Rezepte**

Einige Rezepte dieses Kochbuchs sind vegetarisch. Sie sind frei von Fleisch und Fisch, können aber Milchprodukte und Eier enthalten. In den jeweiligen Rezepten findest du einen Hinweis dazu, in Form von diesem Zeichen 🌱. In den meisten Rezepten lassen sich die Zutaten nach Bedarf durch eine vegetarische Alternative ersetzen. Eine rein vegetarische Beikosteinführung ist ebenfalls möglich. Falls du dich dafür interessierst, kann ich dir mein Kochbuch „Vegetarische Beikosteinführung (breifrei)“ empfehlen.

## **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 Beikostreife“ sind so weich, dass Gaumen, Zunge und Kauleisten sie schluckfertig zerkleinern können. Für die Rezepte mit dem Hinweis „für geübte Esser“ muss dein Baby ebenfalls keine Zähne haben. 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 19) an.

## **Koch- und Backzeiten**

Backöfen und Herde kochen und backen je nach Modell unterschiedlich, was du bei den im Rezept zu findenden Zeiten bedenken solltest. Ich habe für gewöhnlich einen Gas- oder Induktionsherd für die Rezepte verwendet. Darum kann es manchmal sinnvoll sein, die Koch- und Backzeit zu erhöhen oder zu reduzieren. Du kennst deine Küchengeräte am besten und kannst die Zeiten daher individuell anpassen.

## **Familienrezepte**

Am besten lernen Babys das selbstständige Essen, wenn sie gemeinsam mit der Familie essen. Tolle Gerichte gemeinsam zu genießen, macht so oder so am meisten Freude. Alle Rezepte sind 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. Das schützt auch die Umwelt. 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 gekocht und fotografiert. Zusätzlich zu diesem Buch erhältst du einen Bonus-Bildband, in dem alle Rezepte abgebildet sind. Rufe dazu einfach den Link oder den QR-Code auf Seite 191 auf und lade dir das Online-Kochbuch (inklusive Fotos) kostenlos herunter.

### **Was du für die Rezepte brauchst**

Um die einfachen Beikostrezepte aus diesem Buch kochen zu können, benötigst du nicht viel. Die Rezepte sind aufwandsarm gestaltet und die Zutaten hast du wahrscheinlich schon in deiner Küche. Du brauchst also nur einen Herd, einen Backofen und ein paar Kochutensilien. Dazu gehören:

- ✓ ein Messer
- ✓ ein Schneidebrett
- ✓ ein Mixer
- ✓ ein Kochlöffel
- ✓ ein beschichteter Topf
- ✓ eine beschichtete Pfanne
- ✓ eine Auflaufform
- ✓ ein Backblech
- ✓ Backpapier

Das ist auch schon alles, was du benötigst. Nun kann es losgehen. Ich wünsche dir und deinem Baby viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte.

Deine Franka



# **Grundlagen der Beikost Einführung**

# 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.

## Was ist breifrei und Baby-led Weaning?

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. Dazu zählen zum Beispiel Salz, Honig und rohes Fleisch. Im Laufe des Kapitels erläutere ich die Hintergründe dazu noch genauer.

## Ein Baby selbstständig essen zu lassen hat viele Vorteile:

- ✓ Das Baby kann spielerisch Essen lernen.
- ✓ Das Baby übt wichtige motorische Fähigkeiten.
- ✓ Es fördert die Unabhängigkeit und gibt dem Baby die Kontrolle.
- ✓ Es fördert die Selbstkontrolle, denn dein Baby kann aufhören, wenn es satt ist. Somit kommt es zu keiner Überfütterung.

- ✓ Es mindert spätere Probleme mit Übergewicht.
- ✓ Es vereinfacht die Zubereitung von Mahlzeiten, denn Babys möchten meistens das Essen, was die Großen essen.
- ✓ Es verhindert die Entwicklung eines wählerischen Essverhaltens durch die Varianz an verschiedenen Lebensmitteln und Texturen.
- ✓ Es stärkt das Familiengefühl durch gemeinsame Mahlzeiten und gleichzeitig das Lernen durch Kopieren.

### **Was ist Beikost?**

Beginnen wir mit einer Definition aus der Fachliteratur:

- ✓ „Als Beikost wird alles bezeichnet, was Babys außer Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung bekommen [...]“ (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2023)

Oder in der Kurzfassung:

- ✓ „Zusätzliche Nahrung; Beigabe zu den üblichen Mahlzeiten“ (DUDEN)

Beikost ist demnach Nahrung, die zusätzlich zur gewohnten Milchmahlzeit angeboten wird. Beikost ist nicht dafür da, um abzustillen – das ist ein separates Thema. Denn es heißt „Bei-Kost“ und nicht „Ersatz-Kost“. Du kannst also Beikost als einen Prozess der entwicklungsgerechten Einführung von fester Nahrung verstehen. Während dieses Prozesses führst du dein Baby in kleinen Schritten in die Vielfalt von Lebensmitteln ein.

### **Wann mit der Beikost starten?**

Heutzutage wird Beikost später eingeführt als noch vor einigen Jahren. Es wird auf die physiologische Reife des Babys, Beikost sicher essen zu können, gewartet und nicht mehr ab einem errechneten Datum begonnen. Ab der sogenannten Beikostreife ist dein Baby in der Lage, Beikost selbst zu essen und zu verdauen. Das ist der richtige Zeitpunkt zum Starten.

## **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:

### **Stabiles Sitzen**

- ✓ Kann dein Baby seinen Kopf stabil halten und sitzt alleine im Hochstuhl oder mit leichter Unterstützung auf deinem Schoß, ohne dabei in sich zusammenzusacken? Dann ist das erste Beikostreifezeichen bereits erfüllt.

### **Augen-Hand-Mund-Koordination**

- ✓ Funktioniert die Augen-Hand-Mund-Koordination? Fokussiert dein Baby etwas mit den Augen, greift gezielt danach und befördert es dann in den Mund? In diesem Fall ist auch das zweite Beikostreifezeichen erfüllt.

### **Zungenstreckreflex**

- ✓ Lässt der Zungenstreckreflex bei deinem Baby nach? Du kannst dies testen, indem du einen Finger auf die Unterlippe legst und schaust, ob dein Baby versucht, ihn mit der Zunge wegzuschieben. Wenn dieser Reflex nachlässt, hat dein Baby das dritte Beikostreifezeichen erfüllt.

Sobald diese drei Reifezeichen erfüllt sind und dein Baby zudem Interesse an Essen zeigt, könnt ihr mit der Beikosteinführung beginnen.

### **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 24) 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, Zunge und Kauleisten 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 dein 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.



# Rezepte

# Basics

Einige Rezepte des Kochbuchs benötigen babyfreundliche Basiszutaten. Dazu gehören Gemüsebrühe und Frischkäse, die du in Supermärkten nur selten absolut babyfreundlich erhältst. Daher zeige ich dir auf den folgenden Seiten, wie du beides selbst herstellen kannst.

Gemüsebrühe ist eine geschmacksintensive Basis für die meisten Rezepte nach dem One-Pot Prinzip. Da Salz in der Beikostzeit nur reduziert angeboten werden sollte und die meisten fertigen Brühmischungen sehr viel Salz sowie andere, gegebenenfalls ungewollte Zutaten enthalten, ist es ratsam, auf eine salz- und zuckerfreie Alternative zurückzugreifen. Salz- und zuckerfreie Gemüsebrühen gibt es in einigen Geschäften bereits zu kaufen. Ich habe dir hier zudem zwei Möglichkeiten zusammengestellt, wie du babyfreundliche Gemüsebrühe einfach selbst herstellen kannst. So kennst du alle Zutaten und weißt genau, was in der Brühe enthalten ist.

Die erste Variante ist besonders schnell und einfach und wird aus gefriergetrocknetem Suppengemüse hergestellt. Dieses ist in großen Supermärkten oder online erhältlich. Wichtig ist, dass es keine weiteren Zusätze, wie Salz, Trennmittel oder Zucker enthält. Diese Gemüsebrühe ist lange haltbar, jedoch nicht so aromatisch, wie eine selbstgemachte Brühe aus frischem Gemüse. Selbstgemachte Gemüsebrühe aus frischem Gemüse ist zwar in der Herstellung deutlich aufwendiger, jedoch geschmacklich wesentlich aromatischer als die gefriergetrocknete Gemüsebrühe. Die Haltbarkeit unterscheidet sich bei guter Aufbewahrung dabei nur wenig.

Einige Rezepte in diesem Buch enthalten Frischkäse als Zutat. Gekaufter Frischkäse aus dem Kühlregal enthält häufig Salz und/oder Zucker. Auch wenn die in den Rezepten verwendeten Mengen für dein Baby unbedenklich sind, hast du die Möglichkeit, babyfreundlichen Frischkäse selbst zu machen. So hast du mehr Kontrolle über die Zutaten, die du deinem Baby anbietest.

---

# Gefriergetrocknete Gemüsebrühe

---

🕒 **Minuten:** 5

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen:** 1

🌿 **vegetarisch**

(500 g)

---

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 500 g gefriergetrocknetes Suppengemüse ohne Zusätze
- 

♥️ **Zubereitung:**

1. Das Suppengemüse in einem Standmixer für einige Sekunden zu einem groben Pulver verarbeiten.
- 

🏠 **Aufbewahrung:**

- ✓ Das Gemüsepulver in einem luftdichten Behälter aufbewahren.
- 

📅 **Vorbereitung für Rezepte:**

- ✓ Für 1 L Gemüsebrühe 2 bis 3 EL Gemüsepulver in heißem Wasser auflösen und je nach Zubereitungsbeschreibung im Rezept verwenden.

---

# Getrocknete Gemüsebrühe

---

🕒 **Minuten: 20**  
(+ 10 Std. Back-  
und Wartezeit)

👤 **ab Beikostreife**  
🌿 **vegetarisch**

🍲 **Portionen: 1**  
(500 ml Glas)

---

## 🛒 **Zutaten:**

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| ✓ 1 Knollensellerie   | ✓ 1 Stange Lauch     |
| ✓ 6 Möhren            | ✓ 3 Knoblauchzehen   |
| ✓ 1 Petersilienwurzel | ✓ 1 Bund Petersilie  |
| ✓ 6 Schalotten        | ✓ 1 Bund Liebstöckel |
- 

## ♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 80 °C Umluft (100 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche bereitstellen.
2. Den Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und in feine Halbkreise schneiden.
3. Das restliche Gemüse schälen und mit einer Reibe sehr fein reiben. Alternativ in grobe Würfel schneiden und anschließend mit einem Hochleistungsmixer oder einem Multizerkleinerer zerkleinern.
4. Die Kräuter waschen und ebenfalls fein hacken.

1. Alle Zutaten möglichst dünn auf die Backbleche verteilen und mittig im Backofen platzieren. Damit die Feuchtigkeit aus dem Gemüse entweichen kann, sollte die Backofentür nicht vollständig geschlossen sein. Dafür einen Kochlöffel aus Holz zwischen Backofen und Tür klemmen. Das Gemüse für etwa 6 bis 7 Stunden im Backofen trocknen lassen.
  2. Tausche die Position der Backbleche nach der Hälfte der Zeit, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erhalten.
  3. Die Zutaten sollten vollständig getrocknet sein. Wenn dies nach der Backzeit noch nicht der Fall ist, diese etwas verlängern. Anschließend die Backbleche zum Abkühlen für mindesten 3 Stunden an einen belüfteten Ort stellen.
  4. Die abgekühlten Zutaten in einem Mixer zu Pulver zerkleinern und in ein Schraubglas füllen.
- 

#### **Aufbewahrung:**

- ✓ Das Gemüsepulver in einem luftdichten Behälter aufbewahren.
  - ✓ Im Kühlschrank kann das Gemüsebrühepulver bis zu einem Jahr aufbewahrt werden.
- 

#### **Vorbereitung für Rezepte:**

- ✓ Für 1 L Gemüsebrühe 2 bis 3 EL Gemüsepulver in heißem Wasser auflösen und je nach Zubereitungsbeschreibung im Rezept verwenden.



# One-Pot

---

# Hähnchen-Pasta mit Tomaten

---

🕒 **Minuten: 30**

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 2+1**

---

## 🛒 **Zutaten:**

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| ✓ 200 g Vollkornpenne      | ✓ 200 g geh. Tomaten (Dose)                              |
| ✓ 150 ml Sahne             | ✓ ¼ Bund Basilikum                                       |
| ✓ 80 g Mozzarella          | ✓ 500 ml babyfreundl. Gemüsebrühe (Rezepte Seite 35, 36) |
| ✓ 1 rote Zwiebel           | ✓ Salz und Pfeffer (für die Großen)                      |
| ✓ 2 EL Rapsöl              |  |
| ✓ 250 g Hähnchenbrustfilet |  |
- 

## ♥ **Zubereitung:**

1. Das Hähnchenfleisch abspülen, trockentupfen und in kleine längliche Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und das Fleisch mit den Zwiebelstücken für 5 Minuten bei mittlerer Hitze darin braten.
3. Die Nudeln, die Brühe und die Tomaten in den Topf geben, alles aufkochen lassen und für 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Damit nichts anbrennt, immer wieder umrühren.

4. Das Basilikum waschen und fein hacken.
  5. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
  6. Das Basilikum, die Sahne und den Mozzarella ebenfalls in den Topf geben und gründlich verrühren.
  7. 1 Portion für das Baby herausnehmen und auf Esstemperatur abkühlen lassen. Das restliche Essen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 

**🏠 Aufbewahrung:**

- ✓ In einem geschlossenen Behälter kann die Hähnchen-Pasta für 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
  - ✓ Die Hähnchen-Pasta lässt sich einfrieren und in der Mikrowelle oder in einem Topf auftauen und erwärmen.
- 

**💡 Tipp:**

- ✓ Um den Gemüseanteil zu erhöhen, kann eine gelbe Paprika hinzugefügt werden. Diese dafür waschen, das Kerngehäuse entfernen, in dünne Streifen schneiden und mit den Nudeln in den Topf geben.

---

# Kürbis-Bolognese

---

🕒 **Minuten: 30**

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 2+1**

---

## 🛒 **Zutaten:**

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| ✓ 200 g Vollkornspirelli | ✓ 400 g geh. Tomaten<br>(Dose)                                 |
| ✓ 200 g Hokkaidokürbis   | ✓ 200 ml babyfreundl.<br>Gemüsebrühe<br>(Rezepte Seite 35, 36) |
| ✓ 200 g Rinderhack       | ✓ 1 TL getr. Oregano   |
| ✓ 100 ml Sahne           | ✓ Salz und Pfeffer<br>(für die Großen)                         |
| ✓ 1 rote Zwiebel         |  |
| ✓ 3 EL Rapsöl            |  |
- 

## ♥ **Zubereitung:**

1. Den Kürbis schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. In einem Topf das Öl mit dem Hack für 10 Minuten bei hoher Hitze braten, dabei das Fleisch immer wieder wenden und zerkleinern, bis eine leichte Bräune entsteht.
4. Die Zwiebelstücke dazugeben und für 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

5. Anschließend den Kürbis dazugeben und für 2 Minuten unter Wenden braten.
  6. Die gehackten Tomaten, die Brühe, die Nudeln und das Oregano in den Topf geben. Alles aufkochen lassen und für 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
  7. Die Sahne in den Topf geben und alles gründlich verrühren.
  8. 1 Portion für das Baby herausnehmen und auf Esstemperatur abkühlen lassen. Das restliche Essen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 

#### **Aufbewahrung:**

- ✓ In einem geschlossenen Behälter kann die Kürbis-Bolognese für 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
  - ✓ Die Kürbis-Bolognese lässt sich einfrieren und in der Mikrowelle oder in einem Topf auftauen und erwärmen.
- 

#### **Tipps:**

- ✓ Als Alternative zum Hokkaidokürbis eignet sich Butternutkürbis.
- ✓ Sowohl die Schale von Hokkaido- als auch von Butternutkürbis ist essbar. Diese Kürbissorten müssen also nicht zwingend geschält werden. Jedoch hat die Schale eine längere Garzeit als das Kürbisfleisch, dies sollte im Rezept beachtet werden.



# One-Pan

---

# Gnocchi mit Spinat und Hähnchen

---

🕒 **Minuten: 20**

👤 **geübte Esser**

🍴 **Portionen: 2+1**

---

## 🥣 **Zutaten:**

- |  |  |
|--|--|
| ✓ 200 g Gnocchi<br>(aus dem Kühlregal)                         | ✓ 100 g Frischkäse                     |
| ✓ 150 g geh. TK-Spinat   | ✓ 200 g Hähnchenbrustfilet             |
| ✓ 1 rote Zwiebel   | ✓ 2 EL Rapsöl                          |
| ✓ 100 ml babyfreundl.<br>Gemüsebrühe<br>(Rezepte Seite 35, 36) | ✓ 1 Prise Muskatnuss                   |
|  | ✓ Salz und Pfeffer<br>(für die Großen) |
- 

## ♥ **Zubereitung:**

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Hähnchen abspülen, trockentupfen und in fingerdicke Streifen schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelstücke und das Hähnchen für 4 Minuten bei mittlerer Hitze darin anbraten.
4. Die Gnocchi, die Brühe, den Frischkäse, den Spinat und die Prise Muskatnuss in die Pfanne geben. Alles gründlich verrühren, aufkochen und für 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

5. 1 Portion für das Baby herausnehmen und auf Esstemperatur abkühlen lassen. Das restliche Essen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 

#### **Aufbewahrung:**

- ✓ Aufgewärmter Spinat kann krebserregendes Nitrit enthalten. Zur Vermeidung der Nitritbildung muss auf ein schnelles Kühlstellen der Reste und gleichmäßiges Aufwärmen des Spinats geachtet werden. Um das Risiko vollständig zu umgehen, sollte dieses Gericht direkt verzehrt werden.
- 

#### **Tipp:**

- ✓ Babyfreundliche Süßkartoffel-Gnocchi lassen sich leicht selbst machen. Dafür 600 g Süßkartoffel schälen und kochen. Die gekochten Kartoffeln mit 100 g Dinkelmehl und 1 Ei in einer Schüssel zu einem Teig mischen. 2 cm dicke Rollen formen, TL-große Stücke davon abschneiden, ovale Bällchen daraus formen und in leicht köchelndes Wasser geben. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, sind sie fertig.

---

# Schupfnudeln mit Bohnen und Schweinefilet

---

⌚ **Minuten: 30**

👤 **geübte Esser**

🍴 **Portionen: 2+1**

---

## 🛒 **Zutaten:**

- |  |  |
|--|--|
| ✓ 200 g Schupfnudeln<br>(aus dem Kühlregal)                    | ✓ 50 ml Sahne                          |
| ✓ 200 g Schweinefilet  | ✓ 1 rote Zwiebel                       |
| ✓ 200 g grüne Bohnen   | ✓ 2 EL Rapsöl                          |
| ✓ 200 ml babyfreundl.<br>Gemüsebrühe<br>(Rezepte Seite 35, 36) | ✓ 1 TL getr. Thymian                   |
|  | ✓ Salz und Pfeffer<br>(für die Großen) |
- 

## ♥ **Zubereitung:**

1. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und halbieren.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Das Fleisch abspülen, trockentupfen und in fingerdicke Streifen schneiden.
4. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch für 3 Minuten bei mittlerer Hitze darin durchbraten.
5. Die Zwiebelstücke und die Bohnen in die Pfanne geben und für

3 Minuten dünsten.

6. Die Schupfnudeln, die Brühe, die Sahne und den Thymian dazugeben. Alles aufkochen und für 5 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
  7. 1 Portion für das Baby herausnehmen und auf Esstemperatur abkühlen lassen. Das restliche Essen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 

#### **Aufbewahrung:**

- ✓ Dieses Schupfnudelgericht schmeckt frisch zubereitet am besten.
- 

#### **Tipps:**

- ✓ Babyfreundliche Schupfnudeln lassen sich leicht selbst herstellen. Dafür 500 g Kartoffeln schälen und kochen. Die gekochten Kartoffeln mit 100 g Mehl, 50 g Butter und 1 Eigelb in einer Schüssel zu einem Teig mischen. 2 cm dicke Rollen formen, 1 cm dicke Scheiben davon abschneiden und Schupfnudeln daraus formen. Die Schupfnudeln in leicht köchelndes Wasser geben. Sobald die Schupfnudeln oben schwimmen, sind sie fertig.
- ✓ Um die Zubereitungszeit zu verringern, können TK-Bohnen verwendet werden.



# Oven-One-Pot

---

# Hirse-Paprika-Auflauf

---

🕒 **Minuten: 15**

(+ 45 Min. Backzeit)

👤 **ab Beikostreife**

🌿 **vegetarisch**

🍽️ **Portionen: 2+1**

---

## 🛒 **Zutaten:**

- |  |  |
|--|--|
| ✓ 1 rote Paprika   | ✓ 150 g Hirse                          |
| ✓ 1 gelbe Paprika  | ✓ 100 g Kräuterfrischkäse              |
| ✓ 60 g Mozzarella<br>(gerieben)                                | ✓ 1 rote Zwiebel                       |
| ✓ 300 ml babyfreundl.<br>Gemüsebrühe<br>(Rezepte Seite 35, 36) | ✓ ¼ Bund Petersilie                    |
|  | ✓ Salz und Pfeffer<br>(für die Großen) |
- 

## ♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Auflaufform für 2 bis 3 Personen bereitstellen.
2. Die Paprikas waschen, die Kerngehäuse entfernen und in fingerdicke Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken.
3. In der Auflaufform die Brühe und den Frischkäse gründlich verrühren. Anschließend die Hirse, das Gemüse und die Petersilie dazugeben und mischen.

4. Die Auflaufform im Backofen mittig platzieren und für 30 Minuten zugedeckt backen.
  5. Den Deckel abnehmen, den Auflauf mit dem Käse bestreuen und weitere 15 Minuten backen.
  6. Den Auflauf aus dem Backofen nehmen, 1 Portion für das Baby herausnehmen und auf Esstemperatur abkühlen lassen. Das restliche Essen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 

#### **Aufbewahrung:**

- ✓ In einem geschlossenen Behälter kann der Auflauf für 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
  - ✓ Der Auflauf lässt sich einfrieren und in der Mikrowelle oder im Backofen auftauen und erwärmen.
- 

#### **Tipps:**

- ✓ Das im Rezept verwendete Gemüse kann durch alternative Sorten, wie Süßkartoffeln, Zucchini oder Kürbis ersetzt werden.
- ✓ Hirse zählt neben Haferflocken zu den vegetarischen Eisenquellen.

---

# Hähnchen-Pastinaken-Auflauf

---

🕒 **Minuten: 15**

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 2+1**

(+ 1 Std. Backzeit)

---

## 🥄 **Zutaten:**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| ✓ 300 g Pastinake | ✓ 200 g Hähnchenbrustfilet             |
| ✓ 1 Zwiebel       | ✓ 1 EL getr. Thymian                   |
| ✓ 50 ml Wasser    | ✓ 100 g Kräuterfrischkäse              |
| ✓ 1 EL Dijon Senf | ✓ Salz und Pfeffer<br>(für die Großen) |
- 

## ♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Auflaufform für 2 bis 3 Personen bereitstellen.
2. Die Pastinake schälen und in fingergroße Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden.
4. Das Hähnchen abspülen, trockentupfen und fingergroße Stücke schneiden.
5. In der Auflaufform den Frischkäse, das Wasser, den Senf und den Thymian gründlich verrühren. Anschließend das Hähnchen und das Gemüse dazugeben und gründlich mischen.

6. Die Auflaufform mittig in den Backofen stellen und abgedeckt für 45 Minuten backen. Danach die Abdeckung entfernen und weitere 15 Minuten goldbraun backen.
  7. Überprüfen, ob das Hähnchen und die Pastinakenstücke vollständig gegart sind und ggf. die Backzeit verlängern.
  8. Den Auflauf aus dem Backofen nehmen, 1 Portion für das Baby herausnehmen und auf Esstemperatur abkühlen lassen. Das restliche Essen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 

**🏠 Aufbewahrung:**

- ✓ In einem geschlossenen Behälter kann der Auflauf für 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- 

**💡 Tipps:**

- ✓ Alternatives Gemüse, wie Süßkartoffeln oder Kürbis, eignen sich ebenfalls für dieses Rezept.
- ✓ Der Auflauf schmeckt mit Reis als Beilage.



# **Sweet-One-Pot**

---

# Schoko-Bananen-Kuchen

---

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

👤 **ab Beikostreife**  
🌿 **vegetarisch**

🍽️ **Portionen: 2+1**

---

## 🥣 **Zutaten:**

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| ✓ 2 Bananen                                 | ✓ 2 Eier                        |
| ✓ 50 g Dinkelmehl                           | ✓ 2 EL Backkakao                |
| ✓ 50 g Zartbitterschokolade<br>(zuckerfrei) | ✓ 2 EL Dattelsüße<br>(optional) |
| ✓ 50 g Butter                               | ✓ ½ TL Backpulver               |
- 

## ♥️ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine gefettete Auflaufform für 2 bis 3 Personen bereitstellen.
2. Die Butter und die Schokolade in der Mikrowelle zum Schmelzen bringen.
3. Das Mehl, den Kakao und das Backpulver in einer Schüssel mischen.
4. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit der Dattelsüße schaumig schlagen.
5. Die Butter-Schokoladen-Mischung unterrühren und anschließend mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verrühren.

6. Den Teig in die Auflaufform geben. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
  7. Die Auflaufform mittig im Backofen platzieren und den Kuchen für 25 Minuten backen.
  8. Den Kuchen vor dem Servieren auf Esstemperatur abkühlen lassen.
- 

**🏠 Aufbewahrung:**

- ✓ Der Kuchen schmeckt frisch zubereitet am besten.
  - ✓ In einem geschlossenen Behälter kann der Kuchen für 2 Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- 

**💡 Tipp:**

- ✓ Für eine nussige Note 2 EL Mandelmus unter den Teig mischen und mit backen oder den Kuchen mit dem Mandelmus nach dem Backen garnieren.

---

# Beeren-Porridge-Bake

---

🕒 **Minuten: 10**  
(+ 30 Min. Backzeit)

👤 **ab Beikostreife**  
🌱 **vegetarisch**

🍽️ **Portionen: 2+1**

---

## 🥣 **Zutaten:**

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ✓ 100 g feine Haferflocken             | ✓ 1 TL Backpulver                |
| ✓ 200 ml Milch<br>(oder Pflanzenmilch) | ✓ 1 TL Butter                    |
| ✓ 200 g TK-Beerenmix                   | ✓ 2 EL Kokosraspeln              |
| ✓ 2 Eier                               | ✓ 2 TL Honig<br>(für die Großen) |
- 

## ♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine gefettete Auflaufform für 2 bis 3 Personen bereitstellen.
2. Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen.
3. Die Haferflocken mit den Kokosraspeln in der Auflaufform mischen und die gefrorenen Beeren darüber verteilen.
4. Die Milch mit der weichen Butter und den aufgeschlagenen Eiern in einer Schüssel verrühren und in die Auflaufform geben.
5. Den Auflauf mittig im Backofen platzieren und den Porridge für 30 Minuten backen.

6. 1 Portion für das Baby herausnehmen und auf Esstemperatur abkühlen lassen. Das restliche Essen mit Honig beträufeln.
- 

**🏠 Aufbewahrung:**

- ✓ In einem geschlossenen Behälter kann das Porridge für 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- 

**💡 Tipps:**

- ✓ Haferflocken sind eine gute Eisenquelle.
- ✓ Alternativ zu den TK-Beeren eignen sich auch frische Beeren der Saison.
- ✓ Dieses Rezept lässt sich gut Vorbereiten und kann zu einem späteren Zeitpunkt verzehrt werden.

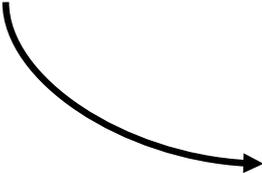
## Über die Autorin

Franka Lederbogen ist Gründerin des Blogs [www.babyidaisst.com](http://www.babyidaisst.com) sowie des erfolgreichen Instagram-Accounts @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 „Breifrei-Babys“. Mit diesem Buch zeigt sie, wie einfach die Beikosteinführung sein kann.

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

Das ist Franka



**Lust auf mehr?**

**Hol dir jetzt das komplette Buch mit  
80 genialen One-Pot-Rezepten!**



[jetzt bestellen](#)