

Franka Lederbogen

Breifreie SNACKS FÜR UNTERWEGS



Leseprobe

veggie+

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 abrufbar.

Breifreie Snacks für unterwegs: Das große Kochbuch mit gesunden Beikost-Rezepten und breifreien Snack-Ideen 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, Juli 2023

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

ISBN: 978-3-98597-114-5 (Softcover)
ISBN: 978-3-98597-115-2 (Hardcover)
ISBN: 978-3-98597-116-9 (PDF)
ISBN: 978-3-98597-117-6 (EPUB)

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buchs 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: Diana Steinborn, Gelsenkirchen
Redaktion und Satz: Hannah Dautzenberg, Aachen
Umschlaggestaltung und Layout: Tim Reichel, Aachen
Umschlagmotiv: Franka Lederbogen und FotoDuets / [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)
Foto: Franka Lederbogen, Singapur
Herstellung: Studisheiss GmbH, Aachen
Printed in Germany

Leseprobe

Franka Lederbogen



Breifreie Snacks für unterwegs

Das große Kochbuch mit gesunden Beikost-Rezepten
und breifreien Snack-Ideen speziell für
Babys und Kleinkinder

veggie +

Inhalt

Vorwort	II
Die Snacks sind nie genug	12
Wichtige Informationen zum Buch	14
Grundlagen	19
Beikost sicher einführen	20
Wie viele Snacks braucht mein Baby?	25
Wie groß sollte ein Snack sein?	29
Wie stelle ich einen ausgewogenen Snack zusammen?	30
Wie bereite ich Snacks vor?	32
Snacks mit Fleisch	37
Hähnchen-Nuggets mit grünen Bohnen.....	38
Spinat-Kartoffel-Puffer mit Hähnchen	40
Rinderstreifen mit bunten Nudeln	42
Puten-Patties mit Spargel.....	44
Hähnchen-Möhren-Bällchen mit Zucchininudeln	46
Kürbis-Rindfleisch-Puffer.....	48
Puten-Spinat-Röllchen mit Wassermelone.....	50
Hackbällchen mit grünen Bohnen und Gouda	52
Hackbällchen mit Tomate-Mozzarella	54
Süßkartoffel-Fleisch-Bällchen mit Mango	56
Gemüse-Muffins mit Schinken	58
Snacks mit Fisch	61
Fischstäbchen mit Brokkoli.....	62

Lachs-Muffins mit Blumenkohl.....	64
Fisch-Süßkartoffel-Finger mit goldener Kiwi.....	66
Fischstücke mit Süßkartoffeln.....	68
Avocado-Lachs-Reisecken	69
Limetten-Fisch-Bällchen mit Kohlrabi	70
Spinat-Muffins mit Kabeljau	72
Veggie-Snacks.....	75
Falafel-Nocken mit Bohnen 	76
Hirsebällchen mit Banane 	78
Tempeh mit Zucchini-Sticks 	80
Ei mit bunten Pommes 	81
Tofu-Eierkuchen mit Tomaten 	82
Tomaten-Reis-Bällchen mit Birne 	83
Rote-Linsen-Patties mit Auberginen-Sticks 	84
Blumenkohl-Patties mit Hummus 	86
Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Mandelmus 	88
Gemüseschupfnudeln mit Cherry-Tomaten 	90
Zitronen-Tofu mit Avocado 	92
Kräuter-Tofu-Würfel mit Mandarine 	93
Gemüsepizza 	94
Zucchini-Ziegenfrischkäse-Rollen 	96
Tomaten-Mozzarella-Gnocchi 	97
Gebäck.....	99
Pizzafinger mit Möhre 	100
Pizzawaffeln mit Gurke 	102

Spinatwaffeln mit Kürbis 🍃	104
Mac-and-Cheese-Waffeln mit Kirschen 🍃	106
Mandel-Kürbis-Muffins 🍃	108
Dinkelbrezeln mit Cherry-Tomaten 🍃	110
Möhrenschnitten mit Orangen 🍃	112
Apfel-Haferflocken-Muffins 🍃	114
Schinken-Käse-Stangen mit Weintrauben	116
Zimtbrötchen mit Apfel 🍃	118
Obst-Blätterteig-Taschen 🍃	120
Bananenbrot 🍃	122
Süßkartoffelwaffeln mit Mandelmus 🍃	124
Spinat-Ricotta-Schnecken 🍃	125
Kleinigkeiten	127
Quetschies 🍃	128
Weintrauben mit Käse 🍃	130
Gefriergetrocknetes Obst mit Gouda 🍃	131
Bananen-Sandwiches 🍃	132
Obst-Joghurt-Tropfen 🍃	133
Kirsch-Banane-Grieß-Finger 🍃	134
French-Toast-Sticks 🍃	135
Energiebällchen 🍃	136
Birnenbällchen 🍃	137
Erdbeer-Kokos-Bällchen 🍃	139
Käse-Hirse-Cracker 🍃	140
Süßkartoffelkekse mit Himbeeren 🍃	141
Hummus-Kräuter-Cracker 🍃	143

Bananen-Hafer-Riegel mit Erdbeeren 	145
Nussriegel mit Pfirsich 	147
Käse-Mais-Cracker 	149
Apfel-Müsli-Riegel 	150
Sandwiches	153
Putenbrust-Avocado-Sandwich	154
Erbsenpüree-Sandwich 	155
Hummus-Möhren-Sandwich 	156
Frischkäse-Pfirsich-Sandwich 	157
Tomate-Mozzarella-Sandwich 	158
Tofu-Gemüse-Sandwich 	159
Krabbensalat-Sandwich	160
Ricotta-Pfirsich-Sandwich 	161
Frischkäse-Beeren-Sandwich 	162
Ziegenkäse-Feigen-Sandwich 	163
Eiersalat-Sandwich 	164
Erdnussbutter-Banane-Sandwich 	165
Rind-Süßkartoffel-Sandwich	166
Lachs-Gurke-Sandwich	168
Gouda-Tomaten-Sandwich 	169
Pfannkuchen	171
Hirse-Zucchini-Pfannkuchen 	172
Spinat-Hirse-Pfannkuchen 	174
Dinkel-Hähnchen-Brokkoli-Pfannkuchen	176
Dinkel-Blaubeer-Pfannkuchen 	178

Bananen-Dinkel-Pfannkuchen 🍃	180
Erbsenpfannkuchen 🍃	181
Apfel-Zimt-Pfannkuchen 🍃	182
Polenta-Tomaten-Pfannkuchen 🍃	184
Buchweizen-Joghurt-Himbeer-Pfannkuchen 🍃	186
Wraps	189
Ei-Wrap mit Lachs und Avocado	190
Ei-Wrap mit Tomatenfrischkäse 🍃	191
Ei-Wrap mit Kochschinken und Gouda.....	192
Rote-Linsen-Wrap mit Kräuterfrischkäse 🍃	193
Rote-Linsen-Wrap mit grünem Tofu 🍃	194
Kirchererbsen-Wrap mit Paprika 🍃	195
Gekaufte Snacks	197
Snacks kaufen – ja oder nein?.....	198
Wie kann ich Zucker vermeiden?	200
Supermarkt-Snack-Liste	202
Nachwort	205
Infos zum Buch	206
Über die Autorin	207
Dankeschön.....	208
Bonusmaterial	209

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

Die Snacks sind nie genug

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

Mit meiner Familie führe ich ein ziemlich aktives Leben, was gerade beim Thema „Babyernährung“ nicht immer einfach ist. Denn viel unterwegs zu sein, bedeutet auch, viele gesunde Snacks für unterwegs einpacken zu müssen. Gerade am Anfang meiner Zeit als Mama war die Planung und Herstellung solcher Snacks immer eine Herausforderung.

Ich hatte immer das Gefühl, nie genug Snacks dabei zu haben, egal wie viel ich auch eingepackt habe. Zudem hatte ich weder Zeit noch Lust, stundenlang in der Küche zu stehen, noch wollte ich ausschließlich auf gekaufte Snacks zurückgreifen.

Mit der Zeit habe ich herausgefunden, dass mit einem Baby oder Kleinkind unterwegs zu sein, nicht nur mich vor eine Herausforderung stellte. Viele Eltern haben Probleme mit der richtigen Snack-Auswahl für ihre Kleinen. Immer wieder hatte ich Gespräche mit anderen Eltern, die mit der Snack-Auswahl im Supermarkt nicht viel anfangen konnten und ihren Babys keine salzigen Pommes, süße Eiscreme oder Kuchen anbieten wollten.

Kommen auch dir diese Probleme bekannt vor? Dann ist das vor dir liegende Buch genau das richtige für dich! Denn ich wollte mich nicht länger zwischen ungesunden, gekauften Snacks und aufwendig selbst zubereiteten entscheiden, und habe mich stattdessen intensiv mit Snacks für Babys und Kleinkinder auseinandergesetzt. Die Ergebnisse davon findest du in diesem Buch. Damit kannst du nicht nur lernen, ab wann und wie viele Snacks dein Baby am Tag benötigt, sondern auch, wie du Snacks am besten vorbereitest.

Dieses Buch soll eine Anleitung für die Grundlagen der Snack-Zusammenstellung sein und dir einfache Ideen zeigen, wie du mit den Problemen rund um das Thema Snacks für unterwegs umgehen kannst. Mit wenig Zeit und Aufwand wirst du mit diesem Buch Snacks vorbereiten können, die du deinem Baby unterwegs oder auch zu Hause ohne schlechtes Gewissen anbieten kannst. Die Rezepte und Ideen werden dir gleichzeitig helfen, deinem Baby eine große Vielfalt an gesunden Lebensmitteln anzubieten, die es lieben wird.

Du findest in diesem Buch nicht nur Snack-Rezepte und -Ideen. Du findest zudem ein Kapitel zum Thema „Gekaufte Snacks“, indem du erfährst, was das Problem mit vielen Supermarktprodukten ist und welche Snacks sich dennoch für dein Baby eignen. So hast du für den Notfall einen Alternativplan, wenn du doch mal zu wenig mitgenommen, deine Snacks zu Hause vergessen, oder du überhaupt keine Zeit für die Vorbereitung der Snacks hast.

Bevor es jedoch zu den konkreten Rezepten geht, ist es mir wichtig, mehr zum Thema breifreie Beikosteinführung mit dir zu teilen. Es gibt ein paar Grundlagen, die jeder beachten sollte, bevor Beikost angeboten wird. Wenn du dich damit also bisher noch wenig beschäftigt hast, empfehle ich dir, dieses Kapitel zuerst zu lesen.

Wichtige Informationen zum Buch

Ich habe dieses Buch mit großer Sorgfalt mithilfe meines Fachwissens und meiner langjährigen Kocherfahrung geschrieben. Dennoch ist es kein wissenschaftlicher Ernährungsratgeber. Darum kann dieses Buch den Besuch bei einem Ernährungsberater für Kinder oder einem Kinderarzt nicht ersetzen.

Alle Rezepte habe ich ohne Berücksichtigung von individuellen Unverträglichkeiten oder Allergien erstellt. Bitte prüfe also vorher, ob die Zutaten der Rezepte für dich und deine Familie geeignet sind.

Beikost-Anfänger

Wenn du und dein Baby zu den Beikostanfängern gehört und gegebenenfalls noch nicht mit der Beikost begonnen habt, dann würde ich euch empfehlen, im ersten Schritt mein Grundlagenbuch „So isst dein Baby Beikost“ und eines meiner Rezeptbücher für Hauptmahlzeiten zu lesen. Es ist zu Beginn wichtig, die Grundlagen der Beikosteinführung zu kennen und die Hauptmahlzeiten einzuführen, bevor mit Snacks gestartet wird. Sofern du daran Interesse hast, findest du am Ende des Buches eine Übersicht meiner bisher erschienenen Beikost-Bücher.

Portionsgrößen und Aufbewahrung

Da jedes Kind anders, unterschiedlich viel und zu verschiedenen Zeitpunkten in der Entwicklung isst und bereits großer Druck in der Gesellschaft in Bezug auf Babyessen besteht, habe ich auf konkrete Portionsgrößen verzichtet. Die Portionsangaben sind in diesem Buch daher überwiegend in einer Stückzahl angegeben und sagen nichts darüber aus, wie viel dein Baby davon essen sollte. Sie sind demnach nur eine Information, wie viele Einheiten aus dem Rezept zu erstellen sind. Sie geben aber keine Aussage darüber, wie viel dein Kind davon essen sollte. Gerade in den ersten Monaten schwankt die gegessene Menge vieler Babys von nahezu nichts bis sehr viel. Am Ende bestimmt dein Kind selbst, wie viel es essen möchte.

Dennoch möchte ich dir eine grobe Information darüber geben, wie häufig du Snacks in welchem Alter anbieten solltest. Nähere Hintergründe dazu erfährst du im Kapitel „Grundlagen“ (ab Seite 19). Sollte dein Baby die Snacks nicht direkt essen, lassen sich die meisten Gerichte für mindestens einen Tag ohne Kühlung aufbewahren oder sind andernfalls einige Tage im Kühlschrank haltbar.

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. Was genau sich hinter der „Beikostreife“ verbirgt, 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.

Kein Salz

Da im 1. Lebensjahr Babys maximal 1 Gramm Salz am Tag zu sich nehmen sollten, findest du in den Zutatenlisten der Rezepte keine Angaben, die sich auf zusätzliches Salz beziehen. Einige Zutaten werden jedoch von Natur aus oder durch ihren Herstellungsprozess Salz enthalten. Diese werden auf Basis der 1-Gramm-Regel nur sparsam eingesetzt, um damit im vertretbaren Rahmen zu bleiben.

Wenn die Großen mitessen, können die Gerichte entsprechend nachgesalzen werden. Im 2. Lebensjahr erhöht sich die Maximalmenge zwar um 1 Gramm täglich, trotzdem sollte weiterhin sparsam mit Salz umgegangen werden.

Kein raffinierter 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.

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 Gerichte mit dem Hinweis „ab Beikostreife“ sind so weich, dass Gaumen, Zunge und Kauleisten sie schluckfertig zerkleinern können. Zum Verzehr der Speisen mit dem Hinweis „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 genannten 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 Snacks gemeinsam zu genießen, macht so oder so am meisten Freude. Alle Rezepte sind daher für die ganze Familie geeignet. Die Portionsgrößen lassen sich leicht abändern und vervielfachen.

Vegetarische Rezepte

Einige Rezepte in diesem Kochbuch sind vegetarisch. Sie sind frei von Fleisch und Fisch, können aber Milchprodukte und Eier enthalten. In den jeweiligen Rezepten findest du einen Hinweis dazu. Im Inhaltsverzeichnis sind sie mit diesem Symbol gekennzeichnet: 🌱. In den meisten nicht-vegetarischen 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.

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 die Umwelt und führt vor allem dazu, dass die wichtigen Informationen zu Baby-Snacks und die entsprechenden Rezepte im Vordergrund stehen. Zusätzlich zu diesem Buch erhältst du ein Bonusmaterial mit meinen besten Eltern-Hacks rund um das Thema Beikost. Rufe dazu einfach den Link oder den QR-Code auf Seite 209 auf und lade dir das Bonusmaterial kostenlos herunter.

Ich wünsche dir und deinem Baby eine wunderbare Zeit unterwegs mit leckeren Snacks und viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte.

Deine Franka



Grundlagen

Beikost sicher einführen

Bevor es mit den Snack-Ideen und -Rezepten losgeht, möchte ich noch einmal kurz auf ein paar wichtige Informationen eingehen, die für Babys und Kleinkinder gelten, aber auch allgemeine Sicherheitsaspekte beinhalten.

Wenn dein Baby sich in der Anfangsphase der Beikostzeit befindet oder ihr von Brei auf feste Nahrung umsteigt, gibt es ein paar Maßnahmen, die für die Sicherheit deines Babys sorgen. Zudem gibt es einige wenige Lebensmittel, die ungeeignet für Babys sind oder für Kleinkinder speziell zubereitet werden müssen, damit sie sicher sind.

Im Folgenden findest du eine Sicherheitscheckliste, auf der du ungeeignete Lebensmittel sowie Hinweise zur babyfreundlichen Zubereitung von kritischen Lebensmitteln findest. Abschließend erfährst du, welche Gewürze dein Baby und Kleinkind essen darf. Diese kannst du auch in den nachfolgenden Snack-Rezepten und -Ideen verwenden.

Checkliste für eine sichere Beikosteinführung:

- ✓ Warte mit der Beikosteinführung, bis alle drei Beikostreifezeichen erfüllt sind.
- ✓ Lasse dein Baby nur aufrecht sitzend essen – niemals im Liegen oder Halbliegen.
- ✓ Nutze einen Hochstuhl mit Fußstütze, denn ein fester Halt für die Füße erleichtert das Abhusten.
- ✓ Bereite die Lebensmittel so zu, dass sie sich zwischen Daumen und Zeigefinger leicht zerdrücken lassen, das ist die sogenannte „Zwei-Finger-Drück-Regel“. Es bedarf ein wenig Übung, eine so weiche Konsistenz zu erreichen, dass der Gaumen und die Zunge deines Babys die Nahrung auch ohne Zähne leicht zerdrücken können.
- ✓ Biete keine Lebensmittel an, die für Babys ungeeignet sind (Seite 21).

- ✓ Lasse dein Baby beim Essen niemals unbeaufsichtigt.
- ✓ Für ein besseres Gefühl kannst du einen Kinder-Erste-Hilfe-Kurs machen.
- ✓ Deinem Baby hilft es zu lernen, wenn du ihm Abbeißen, Kauen und Schlucken vormachst.
- ✓ Bleibe ruhig! Es kann beängstigend sein, wenn dein Baby zu würgen beginnt. Trotzdem solltest du nicht schreckhaft reagieren, denn dies könnte dein Baby ebenfalls erschrecken. Würgen ist ein natürlicher Schutzmechanismus, damit dein Baby sich nicht verschluckt.

Ungeeignete Lebensmittel

Ein paar wenige Lebensmittel sollte dein Baby im Alter von unter einem Jahr gar nicht essen. Andere wiederum benötigen eine Vorbereitung, um sie babygerecht und sicher anzubieten.

- ✓ Honig und Ahornsirup, aufgrund der Gefahr von Bakterien, die das Gift Botulinumtoxin im Darm ausstoßen (bis zum 1. Geburtstag)
- ✓ rohe Eier, Rohmilchprodukte, rohes Fleisch und roher Fisch, aufgrund der Gefahr von Salmonellen oder Bakterien (bis zum 5. Lebensjahr)
- ✓ Kaffee, grüner und schwarzer Tee und andere koffein- sowie teehaltige Getränke (nicht vor der Pubertät)
- ✓ ganze Nüsse und Kerne (bis zum 5. Lebensjahr)
- ✓ Salz (bei der Zubereitung von Gerichten auf zusätzliches Salzen verzichten und bei gekauften Lebensmitteln auf einen geringen Salzgehalt achten, maximal 1 g Salz am Tag bis zum 1. Geburtstag, maximal 2 g Salz am Tag im 2. Lebensjahr)
- ✓ industrieller Zucker, künstlicher Süßstoff und Aromen
- ✓ Fast Food und Convenience-Produkte mit vielen Inhaltsstoffen
- ✓ Alkohol

Zubereitung kritischer Lebensmittel für Babys und Kleinkinder

Einige Lebensmittel sind für Kleinkinder kritisch, da ihre Form und Beschaffenheit ein Sicherheitsrisiko darstellen können. Die größte Gefahr besteht in der Regel darin, dass sie verschluckt werden können.

Dennoch empfehle ich, diese Lebensmittel nicht zu meiden, denn sie sind wichtige Nährstoffquellen für eine gesunde Entwicklung. Im Folgenden findest du Hinweise für die sichere Zubereitung dieser Lebensmittel:

- ✓ Prall elastische Lebensmittel wie Beeren, Weintrauben, Bohnen und Erbsen zerdrückt, klein geschnitten oder püriert anbieten.
- ✓ Nüsse als Mus oder Nussmehl in verarbeiteter Form (bis zum 5. Geburtstag) anbieten.
- ✓ Blattsalat, Blattkräuter und Spinat fein gehackt oder püriert anbieten. Diese könnten sonst am Gaumen kleben bleiben (bis die Backenzähne da sind).
- ✓ Blattkohl und Lebensmittel mit grober Zellstruktur gekocht und gehackt oder püriert anbieten (bis die Backenzähne da sind).
- ✓ Hartes Gemüse und Obst wie Apfel, Birne, Gurke oder Möhre nur gegart anbieten (bis die Backenzähne da sind).

Geeignete Gewürze für Babys und Kleinkinder

Mit wenigen Ausnahmen kann dein Kind ab Beikostreife auch alle Gewürze essen. Das frühe Einführen einer großen Varianz an Geschmacksrichtungen bringt sogar Vorteile für das spätere Essverhalten von Kindern und kann darauffolgende Aversionen vermeiden.

Sowohl getrocknete als auch frische Kräuter eignen sich hervorragend, um dein Baby schon früh an gewürztes Essen zu gewöhnen. Probiere aus, was deinem Baby schmeckt. Verwende beispielsweise regelmäßig die folgenden Gewürze:

- ✓ frische und getrocknete Kräuter
- ✓ milder Pfeffer in Maßen

- ✓ Kurkuma
- ✓ Ingwer
- ✓ Kreuzkümmel
- ✓ gemahlener Koriander in Maßen
- ✓ Paprika (edelsüß)
- ✓ Ceylon-Zimt
- ✓ Vanille
- ✓ Kardamom
- ✓ mildes Currypulver

Muskatnuss, Safran, Bittermandeln und Cassia-Zimt können für Babys, Kinder und auch Erwachsene in großen Mengen gefährlich sein. Sie sind nicht verboten, aber du solltest sie nur in Maßen verwenden.

Nicht empfehlenswerte Gewürze für Kinder sind Salz, Aromen, Chili und andere scharfe Gewürze. Die meisten Kinder empfinden scharfe Gewürze als sehr unangenehm. Es jedoch gibt immer wieder Kinder, die scharf essen können. Es ist demnach nicht verboten und du kannst es vorsichtig testen.

Muss es immer Bio sein?

Nein, es muss nicht immer alles Bio sein. Du kannst Bio-Produkte kaufen, es ist aber kein Muss. Wasche das Gemüse immer gründlich vor der Zubereitung, um schädliche Stoffe auf der Schale zu entfernen. Allerdings gibt es einige sensible Lebensmittel, die in konventioneller Herstellung stärker mit Pestiziden belastet sind als andere. Das betrifft vor allem Gemüse, Obst und Früchte.



Snacks mit Fleisch

Hähnchen-Nuggets mit grünen Bohnen

🕒 **Minuten: 25**

(+ 25 Min. Backzeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 6**

(Nuggets)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| ✓ grüne Bohnen
(Menge nach Wahl) | ✓ 20 g Vollkornmehl |
| ✓ 1 Ei | ✓ 150 g Hähnchenbrustfilet |
| | ✓ 20 g Kokosraspel |

♥️ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
2. Das Mehl und die Kokosraspel in je eine Schüssel geben. Das Ei in einer weiteren Schüssel aufschlagen und verquirlen.
3. Das Hähnchenfleisch in einem Mixer pürieren und zu 6 gleich großen Nuggets formen.
4. Die Nuggets erst im Mehl, dann im Ei und anschließend in den Kokosraspeln wälzen.

5. Alle Nuggets gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, mittig im Backofen platzieren und für 20 bis 25 Minuten backen.
 6. Währenddessen die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in einem Topf mit Wasser und Dünsteinsatz 8 bis 10 Minuten dünsten. Für Babys die innen liegenden Bohnen herausnehmen und zerdrücken.
 7. Die Nuggets abkühlen lassen und zusammen mit den Bohnen für unterwegs verpacken.
-

Aufbewahrung:

- ✓ Die Hähnchen-Nuggets lassen sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank 2 Tage aufbewahren.
 - ✓ Die Hähnchen-Nuggets lassen sich einfrieren und in der Mikrowelle, in einer Pfanne oder im Backofen auftauen und erwärmen.
-

Tipps:

- ✓ Die Kokosraspel können durch gehackte Mandelblättchen ersetzt werden.
- ✓ Als Menge empfehle ich, pro Snackportion 6 Bohnen zuzubereiten.

Spinat-Kartoffel-Puffer mit Hähnchen

🕒 **Minuten: 30**

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 6**
(Puffer)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|---|-------------------|
| ✓ Hähnchenbrustfilet
(Menge nach Wahl) | ✓ 1 Ei |
| ✓ 150 g TK-Spinat | ✓ 1 TL Dinkelmehl |
| ✓ 125 g Kartoffeln | ✓ ½ Zwiebel |
| | ✓ 1 TL Rapsöl |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Den Spinat auftauen lassen.
2. Die Kartoffeln schälen und mit einer Reibe reiben. Die Kartoffelraspel und den Spinat in ein sauberes Küchentuch geben. Die austretende Flüssigkeit auspressen.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Das Hähnchenbrustfilet in fingergroße Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser und Dünsteinsatz 8 Minuten dünsten.
5. Das Gemüse, das Ei und das Mehl in einer Schüssel mischen.

6. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, 6 gleich große Puffer aus der Gemüse-Mehl-Ei-Mischung formen und diese darin von beiden Seiten durchbraten.
 7. Die Puffer aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier legen und abkühlen lassen.
 8. Die Puffer mit dem Hähnchen für unterwegs verpacken.
-

💡 Tipps:

- ✓ Der TK-Spinat kann durch frischen Spinat ersetzt werden.
- ✓ Anstelle von normalen Kartoffeln können Süßkartoffeln verwendet werden.
- ✓ Als Menge pro Snackportion empfehle ich, 150 g Hähnchenbrustfilet zuzubereiten.



Snacks mit Fisch

Fischstäbchen mit Brokkoli

🕒 **Minuten: 30**
(+ 20 Min. Backzeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 6**
(Fischstäbchen)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| ✓ Brokkoli
(Menge nach Wahl) | ✓ 20 g Dinkelmehl |
| ✓ 150 g Kabeljaufilet | ✓ 20 g Semmelbrösel |
| | ✓ 1 Ei |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
2. Das Mehl und die Semmelbrösel in je eine Schüssel geben. Das Ei in einer weiteren Schüssel aufschlagen und verquirlen.
3. Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf Gräten prüfen und in 4 bis 6 gleich große Stäbchen schneiden.
4. Den Fisch erst im Mehl, dann im Ei und anschließend in den Semmelbröseln gründlich wälzen.
5. Die Fischstäbchen gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, mittig im Backofen platzieren und für 20 Minuten backen.

6. Den Brokkoli waschen, in babyfaustgroße Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser und Dünsteinsatz 6 bis 8 Minuten dünsten.
 7. Die Fischstäbchen aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und mit dem Brokkoli für unterwegs verpacken.
-

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ Die Fischstäbchen mit Brokkoli lassen sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank 2 Tage aufbewahren.
 - ✓ Die Fischstäbchen lassen sich einfrieren und in der Mikrowelle, im Backofen oder in einer Pfanne auftauen und erwärmen. Der Brokkoli sollte frisch dazugegeben werden.
-

💡 Tipp:

- ✓ Als Menge pro Snackportion empfehle ich, 200 g Brokkoli zuzubereiten.

Lachs-Muffins mit Blumenkohl

⌚ **Minuten: 25**
(+ 25 Min. Backzeit)

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 12**
(Muffins)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ Blumenkohl
(Menge nach Wahl)
- ✓ 200 g Wildlachsfilet
- ✓ 200 g Dinkelmehl
- ✓ 200 g Schmand
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 80 ml Rapsöl
- ✓ ½ Bund Dill
- ✓ 1 TL Backpulver

♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein gefettetes Muffin-Backblech oder Muffin-Förmchen bereitstellen.
2. Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf Gräten prüfen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Alle Zutaten, bis auf den Blumenkohl, in einer Schüssel gründlich mischen.
4. Den Teig gleichmäßig auf die Muffin-Förmchen verteilen, diese mittig im Backofen platzieren und für 25 Minuten backen.

5. Den Blumenkohl waschen, in babyfaustgroße Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser und Dünsteinsatz 6 bis 8 Minuten dünsten.
 6. Die Muffins aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und mit den Blumenkohlröschen für unterwegs verpacken.
-

Aufbewahrung:

- ✓ Das Gericht lässt sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank 2 Tage aufbewahren.
 - ✓ Die Lachs-Muffins lassen sich einfrieren und in der Mikrowelle oder im Backofen auftauen und erwärmen. Der Blumenkohl sollte frisch dazugegeben werden.
-

Tipps:

- ✓ Der Dill kann durch andere Kräuter nach Wahl ersetzt werden.
- ✓ Das Wildlachsfilet kann durch Seelachsfilet ersetzt werden.
- ✓ Als Menge pro Snackportion empfehle ich, 200 g Blumenkohl zuzubereiten.



Veggie-Snacks

Falafel-Nocken mit Bohnen

🕒 **Minuten: 30**

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 8**

🌿 **vegetarisch**

(Nocken)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| ✓ grüne Bohnen
(Menge nach Wahl) | ✓ 100 ml Wasser
(kochend) |
| ✓ 60 g Kichererbsen
(Dose) | ✓ ¼ Zitrone |
| ✓ ½ Zwiebel | ✓ ¼ Bund Petersilie |
| ✓ 1 EL Mehl | ✓ 2 EL Olivenöl |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in einem Topf mit Wasser und Dünsteinsatz 8 bis 10 Minuten dünsten.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen.
3. Das Mehl mit den Zwiebelstücken, den Kichererbsen, der Petersilie, der Hälfte des Öls, dem Saft der Zitrone und dem Wasser in einer Schüssel gründlich mischen. Sollte der Teig zu fest sein, etwas Wasser hinzufügen.

4. Aus dem klebrigen Teig mithilfe von 2 Löffeln Nocken formen und diese in einer Pfanne mit dem restlichen Öl bei mittlerer Hitze abgedeckt braten.
 5. Die Falafel abkühlen lassen und mit den Bohnen für unterwegs verpacken.
-

Aufbewahrung:

- ✓ Die Falafel-Nocken mit Bohnen lassen sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank 2 Tage aufbewahren.
 - ✓ Die Falafel-Nocken mit Bohnen lassen sich einfrieren und in der Mikrowelle oder in einer Pfanne wieder auftauen.
-

Tipps:

- ✓ Als Dip zu den Falafel-Nocken passt Hummus. Um diesen babyfreundlich herzustellen, eine Dose Kichererbsen (400 g) mit dem Kichererbsenwasser aus der Dose, dem Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone, $\frac{1}{2}$ TL Kumin, 1 EL Tahin und 1 EL Olivenöl in einen Mixer geben und cremig mixen.
- ✓ Als Menge pro Snackportion empfehle ich, 6 Bohnen zuzubereiten.

Hirsebällchen mit Banane

🕒 **Minuten: 15**
(+ 50 Min. Back-
und Wartezeit)

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

🍽️ **Portionen: 10**
(Bällchen)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ✓ 100 g Hirse | ✓ 1 Ei |
| ✓ Banane
(Menge nach Wahl) | ✓ 200 ml Gemüsebrühe
(babyfreundlich) |
| ✓ 30 g junger Gouda
(gerieben) | ✓ 1 EL TK-Petersilie
(gehackt) |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Die Hirse für 30 Minuten in einem Topf mit der Gemüsebrühe bei niedriger Stufe kochen. Anschließend abtropfen und abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
3. Die Hirse in einer Schüssel mit dem Ei, dem Käse und der Petersilie gründlich mischen. Aus dem Teig 10 gleich große Bällchen formen und diese gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Die Hirsebällchen mittig im Backofen platzieren und für 20 Minuten backen.

5. Die Banane schälen und in 3 bis 4 längliche Stücke schneiden.
 6. Die Bällchen aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und mit den Bananenstücken für unterwegs verpacken.
-

Aufbewahrung:

- ✓ Die Hirsebällchen lassen sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank 2 Tage aufbewahren. Die Banane sollte frisch dazugegeben werden.
 - ✓ Die Hirsebällchen lassen sich einfrieren und in der Mikrowelle, im Backofen oder in einer Pfanne wieder auftauen. Die Banane sollte frisch dazugegeben werden.
-

Tipps:

- ✓ Der Gouda kann durch andere, salzarme Käsesorten ersetzt werden. Dazu gilt generell: je jünger der Käse, desto geringer der Salzgehalt.
- ✓ Als Menge pro Snackportion empfehle ich, ½ Banane zuzubereiten.

Pizzafinger mit Möhre

🕒 **Minuten: 30**
(+ 15 Min. Backzeit)

👤 **geübte Esser**
🌿 **vegetarisch**

🍴 **Portionen: 10**
(Finger)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ✓ Möhre
(Menge nach Wahl) | ✓ 50 g Tomaten
(passiert) |
| ✓ 200 g Pizzateig
(Kühlregal) | ✓ 1 TL Oregano
(getrocknet) |
| ✓ 100 g junger Gouda
(gerieben) | ✓ 1 EL Olivenöl |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
2. Die Möhre schälen, in fingergroße Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser und Dünsteinsatz 10 bis 12 Minuten dünsten.
3. Den Pizzateig ausrollen, eine Hälfte mit den Tomaten bestreichen, den Oregano und den Gouda darüber verteilen.
4. Die unbelegte Seite über die belegte Seite legen.

5. Aus dem belegten Teig 10 gleich große Streifen schneiden, zu einer Spirale drehen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
 6. Die Pizzafinger mittig im Backofen platzieren und für 15 Minuten backen.
 7. Die Pizzafinger aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und mit den Möhren für unterwegs verpacken.
-

Aufbewahrung:

- ✓ Die Pizzafinger mit Möhre lassen sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank 2 Tage aufbewahren.
 - ✓ Die Pizzafinger mit Möhre lassen sich einfrieren und in der Mikrowelle oder im Backofen wieder auftauen.
-

Tipps:

- ✓ Der Gouda kann durch andere, salzarme Käsesorten ersetzt werden. Dazu gilt generell: je jünger der Käse, desto geringer der Salzgehalt.
- ✓ Als Menge pro Snackportion empfehle ich, 1 Möhre zuzubereiten.

Pizzawaffeln mit Gurke

🕒 **Minuten: 25**

👤 **geübte Esser**

🍽️ **Portionen: 2**

🌿 **vegetarisch**

(Waffeln)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| ✓ Gurke
(Menge nach Wahl) | ✓ 50 g Mozzarella
(gerieben) |
| ✓ 100 g Vollkornmehl | ✓ 1 Ei |
| ✓ 40 ml Olivenöl | ✓ 100 ml Sprudelwasser |
| ✓ 2 EL Tomatenmark | ✓ 1 TL Oregano
(getrocknet) |
| ✓ 1 TL Butter | |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Gurke gründlich waschen und mit einem Gemüseschäler der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
2. Alle Zutaten, bis auf das Sprudelwasser und die Butter, in einer Schüssel gründlich mischen.
3. Anschließend das Sprudelwasser unter den Teig rühren.
4. Ein Waffeleisen erhitzen und mit der Butter einfetten. Je eine Hälfte vom Waffelteig darin ausbacken. Für Mini-Waffeln nur 2 EL Teig je Waffel verwenden.

5. Die Waffeln aus dem Waffeleisen nehmen, abkühlen lassen und mit den Gurkenscheiben für unterwegs verpacken.
-

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ Die Pizzawaffeln mit Gurke lassen sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank 2 Tage aufbewahren.
 - ✓ Die Pizzawaffeln lassen sich einfrieren und in der Mikrowelle oder im Backofen wieder auftauen. Die Gurke sollte frisch dazugegeben werden.
-

💡 Tipps:

- ✓ Der Mozzarella kann durch jungen Gouda ersetzt werden.
- ✓ Als Menge pro Snackportion empfehle ich, ½ Gurke zuzubereiten.



Kleinigkeiten

Quetschies

🕒 **Minuten:** 5

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

🍽️ **Portionen:** 1
(Quetschie)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 120 g Obst oder Früchte
(nach Wahl)
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Das Obst oder die Früchte waschen oder schälen und gegebenenfalls entkernen.
 2. Das Obst oder die Früchte mit einem Stabmixer fein pürieren, bis keine Stücke mehr zu erkennen sind.
 3. Das Obst- oder Fruchtpüree für unterwegs in wiederverwendbare Quetschbeutel füllen.
-

🏠 **Aufbewahrung:**

- ✓ Die Quetschies lassen sich mehrere Tage aufbewahren.

💡 **Tipps:**

- ✓ Babys idealerweise mit dem Löffel anbieten, um das schnelle Aussaugen zu verhindern, was die Verdauung überfordern kann.
- ✓ Besonders gut eignen sich für dieses Rezept Äpfel, Birnen oder Bananen.
- ✓ Alternativ zum Fruchtpüree kann Gemüsepüree als herzhaftere Alternative verwendet werden.

Weintrauben mit Käse

🕒 **Minuten:** 5

👤 **geübte Esser**

🍴 **Portionen:** 1-2

🌿 **vegetarisch**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 100 g junger Gouda
 - ✓ 100 g Weintrauben
-

♥ **Zubereitung:**

1. Die Trauben waschen, von den Stielen trennen und vierteln.
 2. Den Gouda in handliche Stücke schneiden.
 3. Den Gouda und die Trauben für unterwegs verpacken.
-

🏠 **Aufbewahrung:**

- ✓ Die Weintrauben mit Käse lassen sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahren.



Sandwiches

Putenbrust-Avocado-Sandwich

🕒 **Minuten: 10**

👤 **geübte Esser**

🍽️ **Portionen: 1**
(Scheibe)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| ✓ 50 g Putenbrust
(gegart) | ✓ 1 Scheibe Brot
(babyfreundlich) |
| ✓ ½ Avocado | ✓ 1 Spritzer Limettensaft |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen.
 2. Die gegarte Putenbrust mit der Avocado und dem Limettensaft in einen Mixer geben und grob pürieren. Das Brot mit dem Puten-Avocado-Aufstrich bestreichen.
 3. Das Brot in der Mitte teilen, zusammenklappen und in handliche Stücke schneiden.
 4. Die Brotstücke für unterwegs verpacken.
-

🏠 **Aufbewahrung:**

- ✓ In einem geschlossenen Behälter lässt sich das Putenbrust-Avocado-Sandwich 1 bis 2 Tage aufbewahren.

Erbsenpüree-Sandwich

🕒 **Minuten: 10**

👤 **geübte Esser**

🍽️ **Portionen: 1**

🌿 **vegetarisch**

(Scheibe)

🛒 **Zutaten:**

✓ 50 g Erbsen
(gegart)

✓ 1 Scheibe Brot
(babyfreundlich)

✓ 1 TL Frischkäse

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Erbsen mit dem Frischkäse in einen Mixer geben und pürieren.
 2. Das Brot mit dem Erbsenpüree bestreichen.
 3. Das Brot in der Mitte teilen, zusammenklappen und in handliche Stücke schneiden.
 4. Die Brotstücke für unterwegs verpacken.
-

🏠 **Aufbewahrung:**

- ✓ In einem geschlossenen Behälter lässt sich das Erbsenpüree-Sandwich 1 Tag aufbewahren.



Pfannkuchen

Hirse-Zucchini-Pfannkuchen

🕒 **Minuten: 15**

(+ 30 Min. Wartezeit)

👤 **geübte Esser**

🌿 **vegetarisch**

🍽️ **Portionen: 1-2**

(Pfannkuchen)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| ✓ 40 g Hirse | ✓ ¼ Zucchini |
| ✓ 70 ml Milch
(warm) | ✓ 1 Ei |
| | ✓ 1 TL Olivenöl |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Hirse in einer Schüssel in die warme Milch rühren und 30 Minuten quellen lassen.
2. Die Zucchini waschen, mit einer Reibe fein reiben und mit dem aufgeschlagenen Ei unter die Hirse mischen.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und einen großen Pfannkuchen von beiden Seiten darin braten. Den Pfannkuchen abkühlen lassen und in Pizzastücke schneiden.
4. Die Pfannkuchenstücke für unterwegs verpacken.

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter lassen sich die Hirse-Zucchini-Pfannkuchenstücke 1 bis 2 Tage aufbewahren.
-

💡 Tipps:

- ✓ Alternativ zu Kuhmilch kann Pflanzenmilch verwendet werden.
- ✓ Die Pfannkuchenstücke können zusätzlich mit Hummus bestrichen werden. Um diesen babyfreundlich herzustellen, eine Dose Kichererbsen (400 g) mit dem Kichererbsenwasser aus der Dose, dem Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone, $\frac{1}{2}$ TL Kumin, 1 EL Tahin und 1 EL Olivenöl in einen Mixer geben und cremig mixen.

Spinat-Hirse-Pfannkuchen

🕒 **Minuten: 15**

(+ 30 Min. Wartezeit)

👤 **geübte Esser**

🌿 **vegetarisch**

🍽️ **Portionen: 6**

(kl. Pfannkuchen)

🛒 **Zutaten:**

✓ 40 g Hirse

✓ 10 Spinatblätter

✓ 70 ml Milch
(warm)

✓ 1 Ei

✓ 1 TL Öl

♥ **Zubereitung:**

1. Die Hirse in einer Schüssel in die warme Milch rühren und 30 Minuten quellen lassen.
2. Die Spinatblätter zur gequollenen Hirse geben und alles mit einem Mixer pürieren. Anschließend mit dem Ei gründlich mischen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und EL-große Pfannkuchen von beiden Seiten darin braten.
4. Die kleinen Pfannkuchen für unterwegs verpacken.

💡 **Tipps:**

- ✓ Alternativ zu Kuhmilch kann Pflanzenmilch verwendet werden.
- ✓ Die kleinen Pfannkuchen können zusätzlich mit Hummus bestrichen werden. Um diesen babyfreundlich herzustellen, eine Dose Kichererbsen (400 g) mit dem Kichererbsenwasser aus der Dose, dem Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone, $\frac{1}{2}$ TL Kumin, 1 EL Tahin und 1 EL Olivenöl in einen Mixer geben und cremig mixen.



Wraps

Ei-Wrap mit Lachs und Avocado

🕒 **Minuten: 15**

👤 **geübte Esser**

🍽️ **Portionen: 1**
(Wrap)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|--------------|-----------------------------------|
| ✓ 1 Ei | ✓ 50 g Wildlachsfilet
(gegart) |
| ✓ 1 EL Milch | |
| ✓ 1 TL Öl | ✓ ¼ Avocado |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Das Ei mit der Milch gründlich verquirlen und in eine Pfanne mit dem Öl geben. Die Pfanne so schwenken, dass das Ei möglichst dünn in der Pfanne verteilt ist und das Ei von beiden Seiten braten.
2. Das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen.
3. Den gegarten Lachs und die Avocado gründlich mischen und auf dem Ei-Wrap verteilen. Anschließend einrollen und in handliche Röllchen schneiden.
4. Die Wrap-Röllchen für unterwegs verpacken.

Ei-Wrap mit Tomatenfrischkäse

🕒 **Minuten: 15**

👤 **geübte Esser**

🍽️ **Portionen: 1**

🌿 **vegetarisch**

(Wrap)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|--------------|------------------------|
| ✓ 1 Ei | ✓ ½ Tomate |
| ✓ 1 EL Milch | ✓ 5 Blätter Petersilie |
| ✓ 1 TL Öl | ✓ 1-2 EL Frischkäse |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Das Ei mit der Milch gründlich verquirlen und in eine Pfanne mit dem Öl geben. Die Pfanne so schwenken, dass das Ei möglichst dünn in der Pfanne verteilt ist. Das Ei von beiden Seiten braten.
2. Die Tomate und die Petersilie waschen, fein hacken und in einer Schüssel mit dem Frischkäse mischen.
3. Den Frischkäse auf dem Ei-Wrap verteilen. Anschließend einrollen und in handliche Röllchen schneiden.
4. Die Wrap-Röllchen für unterwegs verpacken.



Gekaufte Snacks

Snacks kaufen – ja oder nein?

Kommt dir das bekannt vor? Du hast die Snacks zu Hause vergessen, sie reichen nicht aus oder du hast einfach absolut keine Zeit, etwas vorzubereiten. Ich war häufig in einem dieser Dilemmas und höre auch von anderen Eltern immer wieder, wie schnell sich solche Situationen ergeben. Um das Problem möglichst zügig zu lösen, wäre das Kaufen von Snacks der einfachste Weg. Doch vielen stellt sich die Frage, ob gekaufte Snacks für Babys und Kleinkinder überhaupt in Ordnung sind. Wenn auch du dir diese Frage stellst, kann dir das folgende Kapitel helfen. Darin habe ich versucht, die positiven und negativen Aspekte gekaufter Snacks zusammenzufassen und einen umfassenden Überblick über das Thema zu geben.

Lass mich die oben gestellte Frage, die so viele Eltern bewegt, noch einmal aufgreifen: Darf ich für mein Kleinkind oder Baby Snacks aus dem Supermarkt kaufen? Die Antwort ist simpel und kurz - ja! Es kommt nur auf die richtige Auswahl und eine gute Mischung an.

Selbst gemachte Snacks für unterwegs haben nicht nur den Zweck zu sättigen, sondern auch die tägliche Nährstoffbilanz zu füllen. Zudem hast du deutlich mehr Kontrolle über die Inhaltsstoffe der Snacks, wenn du sie selbst herstellst. Trotz dieser ganzen Vorteile passt der Aufwand, den selbst gemachte Snacks verursachen, nicht immer in den stressigen Familienalltag. Dann kannst du sorgenfrei auf gekaufte Snacks zurückgreifen.

In den letzten Jahren hat sich im Bereich der fertigen Babynahrung einiges verändert. Das Angebot für gesunde Snacks wächst ständig. Das generelle Problem bei gekauften Snacks, auch wenn sie extra für Babys und Kleinkinder entwickelt wurden, sind die Zutaten. Es geht im Besonderen um Zucker und Salz. Sie sind Geschmacksträger und günstige Zutaten. Jedoch sind genau diese Zutaten in den ersten 2 Lebensjahren zu meiden und nur in Maßen anzubieten.

Ich möchte dich in erster Linie dafür sensibilisieren, dir vor dem Kauf die Inhaltsliste genau anzuschauen und danach zu entscheiden, ob du ein Produkt kaufst oder nicht. Viele Hersteller nutzen ihre Verpackungen dazu, gut klingende, aber irreführende Slogans aufzudrucken. Konzentriere dich daher nur auf die Zutaten. Denn nur diese Liste gibt einen Hinweis darauf, was der Snack wirklich enthält.

Ein erstes gutes Zeichen für einen gekauften Snack ist eine möglichst kurze Zutatenliste, die keine Zusätze mit E-Nummern enthält. Bedenke dabei, dass Snacks der gleichen Marke oder Reihe sehr unterschiedliche Zutaten haben können. Wenn du eine Zutatenliste checken konntest und für gut befunden hast, solltest du nicht blind zu einer anderen Sorte der Produktreihe greifen. Hier können sich neue Zutaten verstecken, die nicht babyfreundlich sind.

Generell macht die Menge das Gift. Du kannst dich auch für einen Snack entscheiden, deren Inhaltsstoffe nicht optimal sind, solange er für dein Baby oder Kleinkind sicher zum Anbieten ist. Jedoch sollten diese Snacks eine Ausnahme bleiben und nicht zur Regel werden.

Wie kann ich Zucker vermeiden?

Ideal wäre es, auf zugesetzten und freien Zucker bis zum 2. Geburtstag deines Babys zu verzichten. Dafür ist es hilfreich und notwendig, die vielen Namen von Zucker zu kennen. Denn alle Zuckervarianten in einer Zutatenliste zu erkennen, ist nicht immer einfach. Es gibt viele Namen für zuckerhaltige Zutaten, die nicht sofort auf Zucker schließen lassen. Die folgende Liste kann dir aber bei der Identifikation von verstecktem Zucker sowie bei der Auswahl des richtigen Snacks helfen.

Zutaten, hinter denen sich Zucker verbirgt

- ✓ Dextrin
- ✓ Dextrose
- ✓ Fruchtextrakt
- ✓ Fruchtsaft
- ✓ Fruchtsaftkonzentrat
- ✓ Fruktose
- ✓ Fruktosesirup
- ✓ Galaktose
- ✓ Gerstenmalzextrakt
- ✓ Glukose
- ✓ Isoglukose
- ✓ Laktose
- ✓ Maissirup
- ✓ Maltit
- ✓ Maltodextrin
- ✓ Malzextrakt
- ✓ Malzsirup
- ✓ Mannit
- ✓ Melasse
- ✓ Molkenerzeugnis
- ✓ Molkepulver
- ✓ Polydextrose
- ✓ Saccharose
- ✓ Sorbit
- ✓ Stärkesirup
- ✓ Stärkezucker
- ✓ Süßmolkenpulver
- ✓ Traubensüße
- ✓ Weizendextrin
- ✓ Xylit

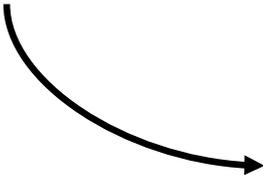
Über die Autorin

Franka Lederbogen ist Gründerin des Blogs 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 „Breifreibabys“. Mit diesem Buch zeigt sie, wie einfach Snacks für Babys und Kleinkinder selbst gemacht werden können.

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

Das ist Franka



Lust auf mehr?

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



[jetzt bestellen](#)