

Franka Lederbogen

Babybrei UND BEIKOST- REZEPTE



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.

Babybrei und Beikostrezepte: Das große Babybrei-Kochbuch für eine sichere und moderne Beikosteinführung (die besten Babybreirezepte und Beikostideen ab Beikostreife, 6 Monate bis 12 Monate) 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, November 2023

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

ISBN: 978-3-98597-131-2 (Softcover)
ISBN: 978-3-98597-132-9 (Hardcover)
ISBN: 978-3-98597-133-6 (PDF)
ISBN: 978-3-98597-134-3 (EPUB)

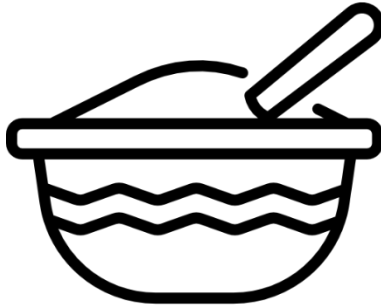
Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buchs sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne Zustimmung des Verlags reproduziert oder mit elektronischen Systemen verarbeitet werden.

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: AtlasStudio, irina2511, Olga Pedan / shutterstock.com
Foto: Franka Lederbogen, Singapur
Herstellung: Amazon oder eine Tochtergesellschaft
Printed in Germany

Leseprobe

Franka Lederbogen



























Babybrei und Beikostrezepte

Das große Babybrei-Kochbuch für eine sichere
und moderne Beikosteinführung

veggie +

Inhalt

Vorwort	II
Glückliche kleine Esser	12
Wichtige Informationen zum Buch.....	14
Grundlagen der Beikosteinführung	19
Theoretische Grundlagen.....	20
Geeignete und ungeeignete Lebensmittel	25
Beikost sicher einführen.....	30
Milch und Beikost	31
Spaß in der Beikostzeit	32
Vorbereiten, Zubereiten und Aufbewahren	35
Rezepte	41
Ab Beikoststart	43
Erbsenbrei 	44
Süßkartoffelbrei 	46
Pastinakenbrei 	48
Brokkoli-Blumenkohl-Brei 	50
Möhren-Kürbis-Brei 	52
Linsen-Süßkartoffel-Brei 	54
Kartoffel-Spinat-Ei-Brei 	56
Tomaten-Kichererbsen-Brei 	58
Hähnchen-Bohnen-Brei.....	60
Kürbis-Rind-Brei.....	62
Fisch-Reis-Brei.....	64
Paprika-Zucchini-Brei 	66
Aubergine-Linsen-Brei 	68

Hähnchen-Süßkartoffel-Brei.....	70
Mais-Bohnen-Brei 	72
Gemüse-Fleisch-Brei	74
Kartoffel-Spinat-Lachs-Brei.....	76
Haferflocken-Apfel-Brei 	78
Birne-Apfel-Zimt-Brei 	80
Mandelgrießbrei 	82
Mandel-Avocado-Brei 	83
Mango-Erdbeer-Brei 	84
Pfirsich-Joghurt-Brei 	86
Banane-Blaubeer-Brei 	87
Kiwi-Mandel-Joghurt 	88
Pflaumenbrei 	89
Himbeerbrei 	90
Melone-Bananen-Brei 	91
Ab 8 Monate	93
Kirsch-Hirse-Brei 	94
Babymüsli 	96
Mandel-Erdbeer-Brei 	97
Mangojoghurt 	98
Aprikosen-Hafer-Brei 	99
Birnen-Getreide-Brei 	100
Overnight-Oats 	101
Zimtmilchreis 	102
Rosmarin-Polenta-Brei 	104
Tomaten-Käse-Brei 	105
Grüner Gemüsebrei 	106
Erbsen-Guacamole 	108

Hähnchen-Lauch-Brei	110
Fisch-Kürbis-Pasta-Brei.....	112
Kichererbsen-Auberginen-Brei 	114
Zucchini-Rind-Brei	116
Weißer-Bohnen-Spinat-Brei 	117
Steckrüben-Mais-Mus 	118
Gulaschbrei	120
Bohnen-Hähnchen-Brei.....	122
Tofu-Linsen-Brei 	124
Lachs-Pastinaken-Brei	126
Eier-Reis-Brei 	128
Ananas-Kürbis-Brei 	129
Kartoffelsuppe 	130
Feigen-Hirse-Porridge 	132
Lila Hummus 	133
Ab 10 Monate	135
Rührei mit Käse und Tomaten 	136
Schokomüsli 	137
Süßkartoffelbrot 	138
Fisch-Nudel-Risotto.....	140
Hähnchen-Zucchini-Pfannkuchen	142
Gemüse-Lachs-Muffins.....	144
Bananenauflauf 	146
Spaghetti Bolognese	148
Wurzelgemüse mit Hirse 	150
Pfirsich-Kokos-Milchreis 	151
Bananen-French-Toast 	152
Pasta mit grüner Soße 	153

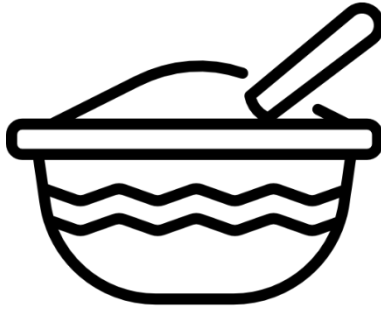
Basilikum-Hack-Bällchen	154
Paprika-Puten-Bällchen	155
Blaubeerpfannkuchen 🍃	156
Linseneintopf 🍃	158
Lila Süßkartoffelwaffeln 🍃	160
Gemüsepommes 🍃	162
Bunte Schupfnudeln 🍃	164
Fischhappen	166
Kartoffelsalat 🍃	168
Pizza 🍃	170
Linsennudeln mit Blumenkohl 🍃	171
Bananen-Kokos-Kekse 🍃	172
Ab 12 Monate.....	175
Was ändert sich mit dem ersten Lebensjahr?	176
Nachwort	179
Über die Autorin	180
Infos zum Buch	181
Dankeschön	182
Bonusmaterial.....	185

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

Glückliche kleine Esser

Hi, ich bin Franka. Ich bin Ernährungsberaterin, Fachkraft für babyfreundliche Beikost und Mama von zwei wunderbaren Kindern. Gutes, gesundes und vielfältiges Essen gehört seit über 20 Jahren zu meiner Leidenschaft. Somit war mir von Beginn meines Mamalebens klar: Die entspannte und sichere Beikosteinführung meiner Mädels ist mir sehr wichtig. Wer möchte nicht einen oder mehrere glückliche Esser zu Hause haben?

Seit 2019 führe ich den erfolgreichen Blog babyidaisst.com und den Instagram-Account [@baby_ida_isst](https://www.instagram.com/baby_ida_isst) für viele Eltern, denen ich mit Rat zum Thema Beikosteinführung zur Seite stehe. Im selben Jahr habe ich die Fortbildung zur Fachkraft für babyfreundliche Beikost mit und ohne Babybrei abgeschlossen, um meinen Inhalten mit wissenschaftlichen Fakten eine bessere Expertise zu verleihen. Meine Bücher, Anleitungen und Onlinekurse haben bereits vielen Eltern den Start in die Beikostzeit erleichtert und geholfen, ihre Babys mit Spaß und Sicherheit an gesundes Essen heranzuführen.

Das erste Lebensjahr von Babys hält viele Herausforderungen für uns Eltern bereit. Doch eins ist mir nach zwei Kindern und durch Gespräche mit anderen Eltern bewusst geworden: Mit gesundem Menschenverstand, sehr viel Bauchgefühl sowie Vertrauen in mich und meine kompetenten Babys lassen sich diese Herausforderungen meistern. Schlaflose Nächte, Entwicklungssprünge und all diese intensiven Phasen in den ersten Lebensmonaten haben mich manchmal an meinem Tun zweifeln und sogar meine Rolle als Mama infrage stellen lassen. Doch am Ende kommt es darauf an, sich eben nicht verunsichern zu lassen – so auch bei der Einführung von Beikost.

Die Milchmahlzeiten folgen einem speziellen Rhythmus. Mit der Zeit bekommt man das Gefühl, sein Baby zu verstehen und etwas Routine in den Alltag gebracht zu haben. Doch nun steht schon wieder das nächste neue und große Thema bevor: Die Beikosteinführung mit Tausenden Fragen und Unsicherheiten.

Nach mittlerweile sechs Büchern, darunter ein Beikost-Ratgeber und fünf Koch- und Backbücher für die breifreie Beikosteinführung, war es an der Zeit, ein Buch für Babybreirezepte zu veröffentlichen. Aus meiner Online-Community weiß ich, dass die Mehrheit der Eltern bevorzugt, die Beikosteinführung mit Babybrei zu beginnen, um dann später mit festerer Nahrung weiterzumachen. Dieser Nachfrage möchte ich mit diesem Buch nachkommen.

Du wirst in diesem Rezeptbuch nicht den klassischen Beikostfahrplan finden, sondern Breirezepte für die Beikosteinführung, die dich entspannt und dein Baby gesund in die Beikostzeit gehen lassen. Flexibel und bedürfnisorientiert. Du wirst sehen, dass dein Baby bereits ab Beikostreife eine große Auswahl an Lebensmitteln probieren darf. Das vereinfacht das Kochen für dich und deine Familie, da sich viel mehr kombinieren lässt. Du findest in diesem Buch Breirezepte zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen ab Beikostreife bis zum ersten Geburtstag.

Bevor es mit den Rezepten losgeht, findest du in diesem Buch einen kleinen Grundlagenteil für den Beikoststart. Jedoch baut dieses Kochbuch auf meinem Ratgeber und Grundlagenbuch „So isst dein Baby Beikost“ auf. Schau es dir gerne ebenfalls an, wenn du noch offene Fragen zum Thema Beikosteinführung hast und damit ganz am Anfang stehst.

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.

Beikostanfänger

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

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.

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.

Portionsgrößen und Aufbewahrung

Da jedes Baby anders, unterschiedlich viel und zu verschiedenen Zeitpunkten in der Entwicklung isst, und bereits großer Druck in der Gesellschaft in Bezug auf Babyessen besteht, gebe ich lediglich ungefähre Angaben, wie zum Beispiel „2 bis 4 Portionen“. So kannst du besser abschätzen, wie groß die Mahlzeit aus den genannten Zutaten wird. Achte auf die Zeichen deines Babys und du wirst schnell erkennen, welche Portionen dein Baby bevorzugt. Dadurch kannst du zukünftige Mahlzeiten besser planen. Viele Babybreie lassen sich hervorragend vorbereiten und aufbewahren. Sofern das der Fall ist, wirst du einen Hinweis dazu im Rezept finden.

Ab Beikostreife bis zum ersten Geburtstag

Als Hilfestellung sind die Rezepte nach Babyalter in Monaten sortiert, damit du weißt, wann du ungefähr welchen Brei anbieten kannst. Diese Sortierung ist jedoch nicht fest vorgeschrieben. Theoretisch sind alle in diesem Buch verwendeten Zutaten ab Beikostreife erlaubt. Anders als es viele Beikostpläne und Empfehlungen vor einigen Jahren noch vorgeschrieben haben, wird heute eine größere Vielfalt an Lebensmitteln empfohlen und das schon mit dem Beginn der Beikost. Der Unterschied zwischen den Kapiteln ist die Textur und Konsistenz der Gerichte: begonnen ab Beikoststart mit fein püriertem Babybrei, über grob pürierten Babybrei ab dem 8. Monat bis hin zu immer festeren Lebensmitteln in ihrer eigentlichen Darreichungsform ab dem 10. Monat, wie für die Großen.

Die Liste der für Babys verbotenen Lebensmittel ist verhältnismäßig kurz (Seite 25). Trotzdem ist es manchmal praktisch, eine Leitlinie zu haben, an der man sich orientieren kann. Wenn du dem Wegweiser in diesem Buch folgst, stellst du in jedem Fall sicher, dass dein Baby noch vor dem ersten Geburtstag eine große Vielfalt an Lebensmittel probiert hat.

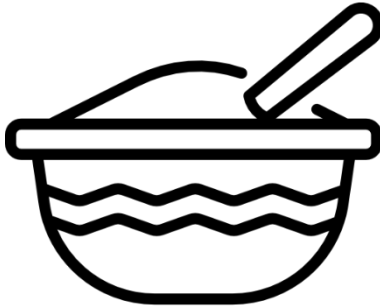
Vegetarische Rezepte

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 dieses Zeichens 🌱. 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.

Bonusmaterial

Als Bonus zu diesem Buch möchte ich dir noch eine zusätzliche Hilfe mitgeben: einen Guide, der sich rund um die Angst vor dem Verschlucken dreht. Um dieses Bonusmaterial zu erhalten, rufe einfach den Link auf Seite 183 auf oder scanne den QR-Code. Du gelangst darüber auf die Website des veggio + Verlags und kannst dich kostenlos für die Bonusinhalte anmelden. Zudem erhältst du die Leseproben zu meinen Kochbüchern und kannst dich von den babyfreundlichen Beikostrezepten zusätzlich inspirieren lassen.

Genug der Vorrede. Ich wünsche euch viel Spaß bei der Beikosteinführung!



Grundlagen der Beikost Einführung

Theoretische Grundlagen

Bevor wir mit den Rezepten starten können, ist es wichtig, dass du die Grundlagen einer babyfreundlichen Beikosteinführung kennst. Befindet sich dein Kind nicht mehr in der ersten Phase der Beikosteinführung, kannst du direkt zu den Rezepten springen.

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 der Lebensmittel 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 allein 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 „Geeignete und ungeeignete Lebensmittel“ (Seite 25) findest du alle Lebensmittel, die für Babys nicht geeignet sind.

Allergene

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.

Wenn du Sorge vor einer Allergie hast, empfehle ich, Allergene separat von anderen Lebensmitteln in sehr kleinen Mengen zu testen. Wenn es keine Reaktion gibt, solltest du sie sehr regelmäßig im Speiseplan integrieren.

Wie viel sollte dein Baby essen?

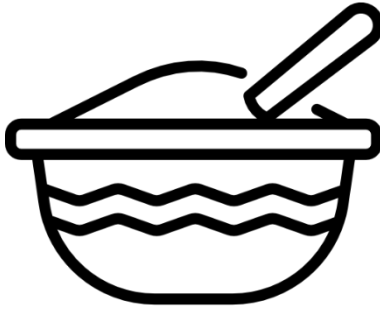
Ernährung ist etwas Individuelles, auch für Babys. Jeder Mensch und somit auch jedes Baby hat eigene Vorlieben und isst unterschiedlich viel. Demnach sollte dein Baby so viel oder so wenig essen, wie es mag:

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

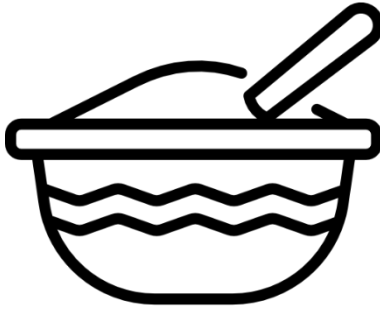
Die Größe der Portionen ist tagesabhängig, dies ist gewöhnlich und kein Grund zur Sorge, denn in den ersten Monaten der Beikosteinführung liefert die Mutter- oder Pre-Milch alle nötigen Nährstoffe. Das bedeutet, dass du nach jeder Beikostmahlzeit die gewohnte Milchmahlzeit anbieten solltest, bis dein Baby diese eigenständig ablehnt. Beikost ist bis dahin keine Ersatzkost. Beikostmahlzeiten ersetzen keine Milchmahlzeiten. Dein Baby entscheidet, wann es weniger Säuglingsmilch trinken möchte und auch das kann stark schwanken.

Füttern nach Bedarf

Anders als noch vor einigen Jahren wird heute das Füttern nach Bedarf empfohlen. Ganz ähnlich, wie das Stillen oder Fläschchen nach Bedarf, wird auch bei der Beikost auf die sanfte und babyfreundliche Art und Weise gesetzt, um spätere Probleme im Essverhalten zu minimieren. Druck, Stress und Zwang beim Essen kann bereits in diesem Alter ein gestörtes Verhältnis zu Essen begünstigen.



Rezepte



Ab Beikoststart

Erbsenbrei

🕒 **Minuten: 15**
(+ 1 Std. Wartezeit)

👤 **ab Beikostreife**
vegetarisch

🍽️ **Portionen: 8-10**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 300 g TK-Erbsen
 - ✓ 1 TL Rapsöl
 - ✓ 100 ml Wasser
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Erbsen aus dem Tiefkühlfach nehmen und für 1 Stunde auftauen lassen.
2. Die Erbsen mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und für 8 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
3. Die Erbsen mit dem Wasser und dem Öl in einen Mixer geben und zu feinem Brei pürieren. Gegebenenfalls mehr Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Den Brei vor dem Servieren abkühlen lassen und deinem Baby nach Bedarf anbieten.
5. Den restlichen Brei zur Aufbewahrung im Kühlschrank oder im Tiefkühlfach verwahren.

Aufbewahrung:

- ✓ Der Erbsenbrei lässt sich in einem geschlossenen Behälter für 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
 - ✓ Der Erbsenbrei lässt sich portionsweise, zum Beispiel in Eiswürfel-
formen, für ungefähr 3 Monate einfrieren. Der Brei kann im
Wasserbad oder in der Mikrowelle schonend aufgetaut werden.
-

Tipps:

- ✓ Um den Brei etwas flüssiger zu machen, kann anstelle von zusätzli-
chem Wasser auch Muttermilch unter den Brei gegeben werden.
Diese gründlich mit dem abgekühlten Brei mischen.
- ✓ Ganze Erbsen gelten als prall elastisch und sind somit ein Risiko für
das Verschlucken, darum sollten sie mindestens, bis die Backen-
zähne da sind, nur zerdrückt, als Mus oder Brei angeboten werden.
- ✓ Um das in den Erbsen enthaltene Eisen optimal verdauen zu können,
lässt sich der Erbsenbrei mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln
kombinieren, wie zum Beispiel Süßkartoffeln, Blumenkohl, Äpfeln
oder Mangos.

Süßkartoffelbrei

🕒 **Minuten: 15**

👤 **ab Beikostreife**
vegetarisch

🍴 **Portionen: 8-10**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 400 g Süßkartoffel
 - ✓ 1 TL Rapsöl
 - ✓ 100 ml Wasser
-

♥ **Zubereitung:**

1. Die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
2. Die Süßkartoffeln in einem Topf mit Dämpfeinsatz über einem Wasserbad für 10 Minuten dämpfen.
3. Die Süßkartoffeln mit dem Wasser und dem Öl in einen Mixer geben und zu Brei pürieren. Gegebenenfalls mehr Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Den Brei vor dem Servieren abkühlen lassen und deinem Baby nach Bedarf anbieten.
5. Den restlichen Brei zur Aufbewahrung im Kühlschrank oder im Tiefkühlfach verwahren.

Aufbewahrung:

- ✓ Der Süßkartoffelbrei lässt sich in einem geschlossenen Behälter für 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
 - ✓ Der Süßkartoffelbrei lässt sich portionsweise, zum Beispiel in Eiswürfelformen, für ungefähr 3 Monate einfrieren. Der Brei kann im Wasserbad oder in der Mikrowelle schonend aufgetaut werden.
-

Tipps:

- ✓ Um den Brei etwas flüssiger zu machen, kann anstelle von zusätzlichem Wasser auch Muttermilch unter den Brei gegeben werden. Diese gründlich mit dem abgekühlten Brei mischen.
- ✓ Süßkartoffel lassen sich mit vielen Lebensmitteln kombinieren, wie zum Beispiel Äpfeln, Spinat, Reis, Fleisch und Fisch.
- ✓ Schneide 2 Stücke der Süßkartoffeln in Fingergröße, dämpfe sie ebenfalls und biete sie deinem Baby zum selbstständigen Essen als ergänzendes Fingerfood zum Brei an.

Pastinakenbrei

🕒 **Minuten: 20**

👤 **ab Beikostreife**
vegetarisch

🍽️ **Portionen: 8-10**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 400 g Pastinaken
 - ✓ 1 EL Rapsöl
 - ✓ 100 ml Wasser
-

♥️ **Zubereitung:**

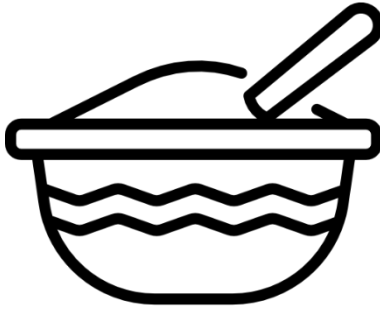
1. Die Pastinaken schälen und in Stücke schneiden.
2. Die Pastinaken in einem Topf mit Dämpfeinsatz über einem Wasserbad für 12 Minuten dämpfen.
3. Die Pastinaken mit dem Wasser und dem Öl in einen Mixer geben und zu Brei pürieren. Gegebenenfalls mehr Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Den Brei vor dem Servieren abkühlen lassen und deinem Baby nach Bedarf anbieten.
5. Den restlichen Brei zur Aufbewahrung im Kühlschrank oder im Tiefkühlfach verwahren.

Aufbewahrung:

- ✓ Der Pastinakenbrei lässt sich in einem geschlossenen Behälter für 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
 - ✓ Der Pastinakenbrei lässt sich portionsweise, zum Beispiel in Eiswürfelformen, für ungefähr 3 Monate einfrieren. Der Brei kann im Wasserbad oder in der Mikrowelle schonend aufgetaut werden.
-

Tipps:

- ✓ Um den Brei etwas flüssiger zu machen, kann anstelle von zusätzlichem Wasser auch Muttermilch unter den Brei gegeben werden. Diese gründlich mit dem abgekühlten Brei mischen.
- ✓ Pastinaken lassen sich mit vielen Lebensmitteln kombinieren. Zum Beispiel Äpfeln, Kartoffeln, Möhren, Getreide und Fleisch.
- ✓ Schneide 2 Stücke der Pastinaken in Fingergröße, dämpfe sie ebenfalls und biete sie deinem Baby zum selbstständigen Essen als ergänzendes Fingerfood zum Brei an.



Ab 8 Monate

Kirsch-Hirse-Brei

🕒 **Minuten: 30**
(+ 1 Std. Wartezeit)

👤 **ab 8 Monate**
vegetarisch

🍽️ **Portionen: 3-4**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 50 g Hirse
 - ✓ 250 ml Milch
(Pflanzenmilch)
 - ✓ 100 g TK-Kirschen
(entkernt)
 - ✓ ½ kleinen Apfel
 - ✓ 1 TL Mandelmus
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Kirschen 1 Stunde antauen lassen.
2. Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Hirse dazugeben und für 15 Minuten köcheln lassen.
3. Den Apfel waschen und mit Schale mit einer Reibe reiben.
4. Den Apfel, die Kirschen und das Mandelmus in einen Mixer geben und zu Brei pürieren. Anschließend das Püree zur Hirse geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis ein cremig-körniger Brei entsteht.
5. Den Brei vor dem Servieren abkühlen lassen und deinem Baby nach Bedarf anbieten.

6. Den restlichen Brei zur Aufbewahrung im Kühlschrank verwahren.
-

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ Der Kirsch-Hirse-Brei lässt sich in einem geschlossenen Behälter für 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
 - ✓ Der Kirsch-Hirse-Brei lässt sich portionsweise, zum Beispiel in Eiswürfelformen, für ungefähr 3 Monate einfrieren. Der Brei kann im Wasserbad oder in der Mikrowelle schonend aufgetaut werden.
-

💡 Tipps:

- ✓ Ein Rezept zum Frühstück, warm schmeckt es am besten.
- ✓ Hirse ist eine gute Quelle für den Nährstoff Eisen, der wichtig für die Entwicklung von Babys ist. In Kombination mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln kann das Eisen am besten aufgenommen werden.
- ✓ In der Kirschenzeit können frische Kirschen ohne Steine verwendet werden.
- ✓ Anstatt Apfel eignet sich eine geriebene Birne.

Babymüsli

🕒 **Minuten: 15**

👤 **ab 8 Monate**
vegetarisch

🍽️ **Portionen: 1-2**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 50 ml Orangensaft
 - ✓ ¼ kleinen Apfel
 - ✓ 2 EL feine Haferflocken
 - ✓ 1 TL Mandelmus
 - ✓ 1 EL Bio-Rosinen
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Haferflocken mit dem Orangensaft in einer Schale für 5 Minuten einweichen.
 2. Den Apfel waschen, entkernen und mit einer Reibe reiben.
 3. Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem körnigen Brei pürieren.
 4. Deinem Baby nach Bedarf anbieten. Den restlichen Brei zur Aufbewahrung im Kühlschrank verwahren.
-

🏠 **Aufbewahrung:**

- ✓ Das Babymüsli lässt sich in einem geschlossenen Behälter für 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Mandel-Erdbeer-Brei

🕒 **Minuten: 10**

👤 **ab 8 Monate**
vegetarisch

🍽️ **Portionen: 1-2**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 2 EL Naturjoghurt
 - ✓ 1 EL feine Haferflocken
 - ✓ 1 EL gefriergetrocknete Erdbeeren
 - ✓ 1 TL Mandelmus
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Erdbeeren mit einem Pürierstab zu einem feinen Pulver pürieren.
 2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich mischen.
 3. Deinem Baby nach Bedarf anbieten.
 4. Den restlichen Brei zur Aufbewahrung im Kühlschrank verwahren.
-

💡 **Tipp:**

- ✓ In der Erdbeerzeit frische pürierte Erdbeeren verwenden.

Mangojoghurt

🕒 **Minuten: 10**

👤 **ab 8 Monate**
vegetarisch

🍽️ **Portionen: 1-2**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 2 EL Naturjoghurt
 - ✓ 1 EL feine Haferflocken
 - ✓ 1 EL gefriergetrocknete Mango
 - ✓ 1 TL Hanfsamen (geschrotet)
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Mango mit einem Pürierstab zu einem feinen Pulver pürieren.
 2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich mischen.
 3. Deinem Baby nach Bedarf anbieten.
 4. Den restlichen Brei zur Aufbewahrung im Kühlschrank verwahren.
-

💡 **Tipps:**

- ✓ Alternativ zur Mango eignen sich Pfirsich oder Nektarinen.
- ✓ Hanfsamen sind eine gute Quelle für wichtige Omega-3-Fettsäuren. Sie sind in geschroteter Form und in Gerichten verarbeitet in Maßen für Babys ab Beikostreife erlaubt.

Aprikosen-Hafer-Brei

🕒 **Minuten: 15**

👤 **ab 8 Monate**
vegetarisch

🍽️ **Portionen: 1-2**

🛒 **Zutaten:**

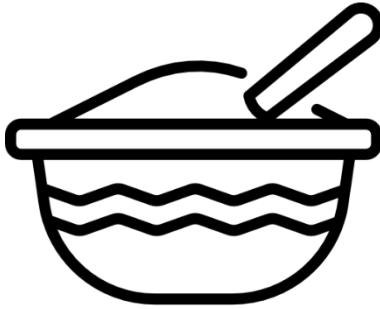
- ✓ 100 ml Milch
(Pflanzenmilch)
- ✓ 1 Aprikose
- ✓ 2 EL feine Haferflocken
- ✓ 1 TL Mandelmus

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Haferflocken mit der Milch in einem Topf für 5 Minuten erwärmen.
2. Die Aprikose waschen, entkernen und in Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem körnigen Brei pürieren.
4. Deinem Baby nach Bedarf anbieten. Den restlichen Brei zur Aufbewahrung im Kühlschrank verwahren.

🏠 **Aufbewahrung:**

- ✓ Der Aprikosen-Hafer-Brei lässt sich in einem geschlossenen Behälter für 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Ab 10 Monate

Rührei mit Käse und Tomaten

🕒 **Minuten: 10**

👤 **ab 10 Monate**
vegetarisch

🍽️ **Portionen: 1-2**

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| ✓ 1 Ei | ✓ ½ Tomate |
| ✓ 20 g junger Gouda | ✓ 1 EL Milch |
| ✓ 1 TL Petersilie
(getrocknet) | ✓ 1 TL Rapsöl |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Tomate waschen und in feine Stücke schneiden.
2. Den Käse mit einer Reibe reiben.
3. Das Ei in einer Schüssel aufschlagen und mit allen Zutaten, außer dem Öl, gründlich mischen.
4. Das Rührei in einer beschichteten Pfanne mit Öl für 6 Minuten und gelegentlichem Rühren braten, bis das Ei vollständig gegart ist.
5. Das Rührei vor dem Servieren abkühlen lassen und deinem Baby nach Bedarf anbieten.
6. Das restliche Rührei zur Aufbewahrung im Kühlschrank verwahren.

Schokomüsli

🕒 **Minuten: 10**

👤 **ab 10 Monate**
vegetarisch

🍽️ **Portionen: 1-2**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 2 TL feine Haferflocken
 - ✓ 1 TL Mandelmus
 - ✓ ½ TL Backkakao
 - ✓ 1 EL Naturjoghurt
 - ✓ 1 reife Banane
 - ✓ 1 EL Wasser
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
 2. Die restlichen Zutaten in die Schüssel geben und gründlich mischen.
 3. Deinem Baby nach Bedarf anbieten und das restliche Müsli zur Aufbewahrung im Kühlschrank verwahren.
-

💡 **Tipps:**

- ✓ Biete deinem Baby einen Löffel zum selbständigen Essen an.
- ✓ Als vegane Option kannst du den Naturjoghurt durch pflanzlichen ersetzen.

Süßkartoffelbrot

🕒 **Minuten: 20**

(+ 1 Std. 50 Min.

Warte- und Backzeit)

👤 **ab 10 Monate**

vegetarisch

🍷 **Portionen: 1**

(Brot)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 200 g Süßkartoffeln
- ✓ 1 Ei
- ✓ 300 g Dinkelmehl
- ✓ 20 g frische Hefe
- ✓ 20 ml warmes Wasser

♥ **Zubereitung:**

1. Die Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser für 10 Minuten kochen. Anschließend das Wasser abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zu Mus stampfen und abkühlen lassen.
2. Die Hefe im warmen Wasser auflösen.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich mischen, bis ein Brotteig entsteht. (Mehl bei zu feuchtem Teig oder warmes Wasser bei zu festem Teig hinzufügen.)
4. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort für 30 Minuten ruhen lassen.

5. Den Teig erneut kneten und in eine kleine, gefettete Kastenform geben. Weitere 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.
 6. Den Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Teigoberfläche einschneiden, leicht mit Wasser bestreichen und für 50 Minuten backen.
 7. Das Brot aus dem Backofen nehmen, vor dem Servieren abkühlen lassen und deinem Baby nach Bedarf anbieten.
-

Aufbewahrung:

- ✓ Das Brot lässt sich in einer Brotaufbewahrungsbox für 2 bis 3 Tage aufbewahren.
 - ✓ Der rohe Teig lässt sich portionsweise für ungefähr 3 Monate einfrieren.
 - ✓ Das Brot lässt sich in Scheiben vorgeschnitten für ungefähr 3 Monate einfrieren und bei Zimmertemperatur oder im Toaster auftauen.
-

Tipps:

- ✓ Schneide das Brot in fingergroße oder kleine quadratische Stücke. Je nachdem, was dein Baby besser greifen kann.
- ✓ Als Brotaufstrich eignen sich zum Beispiel Avocado, Banane, Frischkäse und Mandelmus.

Fisch-Nudel-Risotto

🕒 **Minuten: 30**

👤 **ab 10 Monate**

🍽️ **Portionen: 3-4**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 80 g Orzo
 - ✓ 1 Möhre
 - ✓ 1 kleine Zucchini
 - ✓ 150 g Kabeljaufilet
 - ✓ 2 EL Frischkäse
 - ✓ 200 ml Gemüsebrühe (ohne Salz)
 - ✓ 1 EL Butter
 - ✓ 1 Zweig Dill
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Möhre und die Pastinake waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Nudeln mit dem Gemüse und der Brühe in einen Topf geben und für 5 Minuten köcheln lassen.
3. Den Fisch abtupfen, auf Gräten prüfen, in 1 cm große Stücke schneiden und in den Topf geben. Für weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Den Dill waschen und fein hacken.
5. Den Dill und den Frischkäse in den Topf geben und gründlich mischen.
6. Das Risotto vor dem Servieren abkühlen lassen und deinem Baby nach Bedarf anbieten.

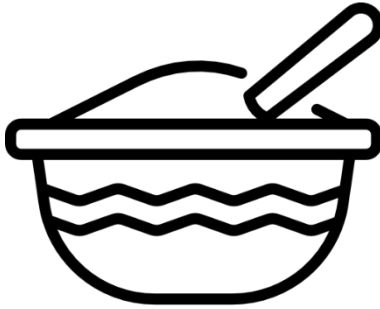
7. Den restlichen Brei zur Aufbewahrung im Kühlschrank oder im Tiefkühlfach verwahren.
-

Aufbewahrung:

- ✓ Das Fisch-Nudel-Risotto lässt sich in einem geschlossenen Behälter für 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
 - ✓ Das Fisch-Nudel-Risotto lässt sich portionsweise, zum Beispiel in Eiswürfelformen, für ungefähr 3 Monate einfrieren. Das Risotto kann im Wasserbad oder in der Mikrowelle schonend aufgetaut werden.
-

Tipps:

- ✓ Alternativ zum Kabeljaufilet eignet sich Wildlachsfilet.
- ✓ Fisch ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Diese sind wichtig für die gesunde Entwicklung eines Babys. Im Idealfall sollte ein Baby daher 1- bis 2-mal in der Woche Fisch angeboten bekommen.
- ✓ Biete deinem Baby einen Löffel zum selbstständigen Essen an oder lass es mit den Händen probieren.



Ab 12 Monate

Was ändert sich mit dem ersten Lebensjahr?

Mit dem ersten Geburtstag deines Babys ändert sich grundsätzlich nicht viel in Bezug auf die Beikosteinführung. Veränderungen hängen vor allem mit dem individuellen Entwicklungsstand deines Kindes zusammen, und der kann von Baby zu Baby stark variieren. Einige Kinder essen schon viele Familienmahlzeiten mit. Andere wiederum haben noch wenig Interesse an Beikost und lieben ihre Mutter-/Pre-Milch – auch wenn zu dieser Zeit gegebenenfalls Stimmen laut werden, dein Baby bräuchte doch jetzt keine Milch mehr. Lass dich davon nicht verunsichern. Gerade wenn ein Baby noch wenig Beikost isst, ist die Mutter-/Pre-Milch weiterhin sehr wichtig, damit dein Baby mit allen Nährstoffen versorgt wird.

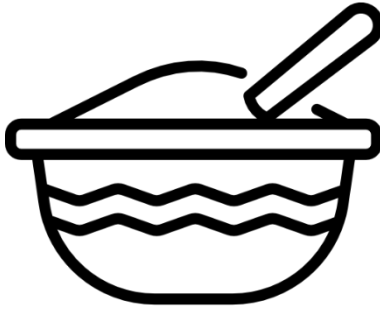
Aus meiner Erfahrung und aus dem Wissen, das ich in meiner Instagram-Community sammeln konnte, sind es weitaus mehr Babys, die mit 12 Monaten eher weniger Beikost essen, als wahrscheinlich der allgemeine Eindruck ist. Der Entwicklungssprung, der nach dem ersten Geburtstag zu erwarten ist, macht für viele einen großen Unterschied. Danach funktioniert es bei vielen besser. Solltest du Sorge haben, dass etwas nicht stimmt, dann wende dich an euren Kinderarzt.

Ich gebe dir hier eine kurze Übersicht, was sich ab dem ersten Geburtstag in Bezug auf die Beikost ändert oder auch nicht:

- ✓ Die Mutter-/Pre-Milch wird zur Beikost wie gewohnt nach Bedarf angeboten.
- ✓ Im Idealfall bekommt dein Baby ab jetzt keinen Babybrei mehr, sondern babyfreundliches Fingerfood oder Familienkost.
- ✓ Honig und Ahornsirup sind nun erlaubt.
- ✓ Die kritische Menge für Salz erhöht sich nur leicht, darum ist eine möglichst salzarme Ernährung weiterhin wichtig.

- ✓ Sobald dein Baby die ersten vier Backenzähne hat, kann es auch rohes Gemüse sowie Blattkohl und Salat in nicht pürierter Form essen.
- ✓ Rohe Eier, rohes Fleisch, roher Fisch und Rohmilchprodukte sind weiterhin verboten.
- ✓ Kaffee, grüner und schwarzer Tee, andere koffein-/teinhaltige Getränke und Alkohol sind weiterhin verboten.
- ✓ Ganze Nüsse und Kerne sind weiterhin verboten (und erst mit fünf Jahren erlaubt).
- ✓ Industrieller Zucker, künstlicher Süßstoff und Aromen sollten weiterhin möglichst gemieden werden.
- ✓ Fast Food und Convenience-Produkte sollten weiterhin möglichst gemieden werden.

Wenn du auf der Suche nach weiteren Rezepten für Kinder ab einem Jahr bist, dann schau dir meine Koch- und Backbücher an, die sowohl für Babys, Kleinkinder und die ganze Familie geeignet sind. Eine Übersicht findest du am Ende des Buches.



Nachwort

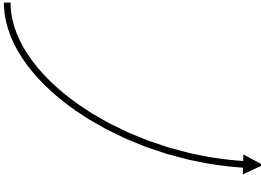
Über die Autorin

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 Beikost vereint sie ihr Wissen als Ernährungsberaterin, Fachkraft für babyfreundliche Beikost (mit und ohne Babybrei) und Mama zweier „Breifreibabys“. Mit diesem Buch zeigt sie, wie einfach selbst gemacht Beikost-Rezepte sein können.

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

Das ist Franka



Lust auf mehr?

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



[jetzt bestellen](#)