

Franka Lederbogen

4 Zutaten

BREIFREI-

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.

4-Zutaten-Breifrei-Rezepte: Das große Baby-Led-Weaning-Kochbuch mit einfachen Beikost-Rezepten für Babys ab 6 Monate (Gesunde BLW-Rezepte für eine sichere Beikosteinführung) 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, März 2024

© 2024 veggie + (ein Imprint des Studisheiss-Verlags)

ISBN: 978-3-98597-159-6 (Softcover)
ISBN: 978-3-98597-160-2 (Hardcover)
ISBN: 978-3-98597-161-9 (PDF)
ISBN: 978-3-98597-162-6 (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, Singapur
Foto: Franka Lederbogen, Singapur
Herstellung: Amazon oder eine Tochtergesellschaft
Printed in Germany

Leseprobe

Franka Lederbogen



4-Zutaten- Breifrei-Rezepte

Das große Baby-Led-Weaning-Kochbuch mit einfachen
Beikost-Rezepten für Babys ab 6 Monate

veggie +

Inhalt

Vorwort	II
Schnelle Breifrei-Rezepte	12
Wichtige Informationen zum Buch	14
Grundlagen der Beikosteinführung	19
Theoretische Grundlagen	20
Ungeeignete Lebensmittel	23
Beikost sicher einführen	27
Milch und Beikost	28
Spaß in der Beikostzeit	29
Frühstück	33
Haferflockenmüsli mit Kiwi 	34
Apfel-Porridge 	34
Overnight-Oats 	36
Pfirsich-Kokos-Joghurt 	37
Mango-Hafer-Joghurt 	38
Pomeloyoghurt 	39
Rosinenmüsli 	40
Käse-Avocado-Brot 	41
Sardinen-Gurken-Brot	42
Avocado-Eier-Salat 	43
Bananen-Nuss-Brot 	44
Tomaten-Hüttenkäse-Brot 	45
Feigen-Frischkäse-Schnitte 	46

Lachsbrot	47
Erbsen auf Brot 	48
Krabben-Avocado-Brot	49
Cashew-Mus mit Erdbeeren 	50
Apfel-Birnen-Marmelade 	51
Pfirsichmarmelade 	52
French Toast 	53
Bananenpfannkuchen 	54
Schokopfannkuchen 	55
Blaubeerpfannkuchen 	56
Buttermilchpfannkuchen 	57
Spinatpfannkuchen 	58
Frühstücksmuffins.....	59
Tomate-Mozzarella-Muffins 	60
Dattel-Zimt-Aufstrich 	61
Warme Gerichte	63
Pasta mit Erbsen-Pesto 	64
Bunte Pommes 	65
Hähnchen vom Blech	66
Kartoffeln mit Ei und Spinat 	67
Gefüllte Paprika.....	68
Kürbisgratin 	69
Zucchini-Pasta 	70
Putengeschnetzeltes.....	71
Kartoffelpuffer 	72
Überbackene Aubergine 	73

Linsen mit Tofu 	74
Spinat-Spirelli 	75
Cremige Brokkoli-Pasta 	76
Blumenkohl mit Linsen-Pasta 	77
Bohnen-Hähnchen-Eintopf.....	78
Fisch-Pie.....	79
Paprika mit Glasnudeln 	80
Eier-Petersilien-Reis 	81
Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne	82
Gemüsereis 	83
Süßkartoffel-Curry 	84
Linsenreis mit Tomaten 	85
Kichererbsen-Tomaten-Pasta 	86
Linsenpasta mit Kürbissoße 	87
Süßkartoffel-„Mac and Cheese“ 	88
Gefüllte Ofentomate	89
Kabeljau mit Kohlrabi	90
Kokoshähnchen mit Linsen.....	91
Erdnuss-Kokos-Reisnudeln 	92
Gnocchi mit Basilikumbutter 	93
Ananasgulasch.....	94
Fingerfood.....	97
Brokkolihappen 	98
Avocado-Lachs-Bällchen	99
Polenta-Schnitten 	100
Hirsebällchen 	101

Pfannenapfel 🍃	102
Kichererbsenbällchen 🍃	103
Lachs-Nuggets	104
Ananas-Hack-Bällchen.....	105
Käseschnitten 🍃	106
Käse-Bohnen-Frikadellen 🍃	107
Kürbisriegel 🍃	108
Gemüse-Linsen-Happen 🍃	109
Ananasringe 🍃	110
Gemüse-Hähnchen-Tots	111
Fischkroketten	112
Tomate-Mozzarella 🍃	113
Maisküchlein 🍃	114
Spinat-Linsen-Wrap 🍃	115
Backen	117
Mandel-Bananen-Kekse 🍃	118
Hirse-Birnen-Kekse 🍃	119
Schokoladenkekse 🍃	120
Apfel-Zimt-Kekse 🍃	121
Mango-Grieß-Kekse 🍃	122
Möhrenkekse 🍃	123
Himbeer-Joghurt-Kuchen 🍃	124
Mandarinenkuchen 🍃	125
Apfel-Dinkel-Brot 🍃	126
Brownies 🍃	127
Käse-Möhren-Waffeln 🍃	128

Beeren-Haferflocken-Waffeln 🍃	129
Schokokuchen ohne Backen 🍃	130
Babyfreundliche Dips	133
Joghurt-Petersilien-Dip 🍃	134
Guacamole 🍃	135
Hummus 🍃	136
Ketchup 🍃	137
Auberginendip 🍃	138
Nachwort	141
Infos zum Buch	142
Über die Autorin	143
Dankeschön	144
Bonusmaterial	145

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

Schnelle Breifrei-Rezepte

Hi, vielleicht kennst du mich schon aus meinen anderen Büchern. Wenn nicht, möchte ich mich kurz vorstellen. Ich bin Franka, Mutter zweier „Breifrei-Babys“, Ernährungsberaterin 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 beschäftigt zu sein bedeutet auch, weniger Zeit fürs Kochen und Zubereiten von Mahlzeiten zu haben. Gerade in der Anfangszeit als Mama kann das schon eine Herausforderung sein.

Das Problem mit vielen schnellen und einfachen Rezepten ist, dass sie häufig nicht besonders ausgewogen sind. Aber genau das ist ein essenzieller Faktor von Babyernährung. Wenig Zeit zum Kochen und Einkaufen oder auch ein kleines Budget können dazu führen, dass die Lebensmittelwahl nicht optimal ausfällt. Was grundsätzlich kein großes Problem ist, wenn es nicht die Regel ist. Aus wenigen Zutaten leckere und nahrhafte Gerichte machen? Das geht! Somit kam mir die Idee zu diesem Buch.

3 Zutaten sind häufig zu wenig und 5 Zutaten sind nicht immer nötig für ein leckeres, aber auch gesundes Rezept. Daher stellen 4 Zutaten für mich die perfekte Menge für ein Rezept dar, um es einfach zu halten, lecker zu machen und wichtige Nährstoffe abzudecken. Ich bin ein großer Fan von der breifreien Beikosteinführung, diese hat für meine Töchter sehr gut funktioniert und es bringt so viele Vorteile, auch im Hinblick auf das spätere Essverhalten. Diese Methode, Beikost einzuführen ist weltweit sehr verbreitet und findet auch in Deutschland immer mehr Zuspruch. Viele Familien begrüßen diesen flexiblen und bedürfnisorientierten Ansatz.

Du wirst in diesem Buch darum keine klassischen Babybreirezepte finden, sondern breifreie Rezepte für die Beikosteinführung, die dich entspannt und

deine Kleinen gesund durch die Beikostzeit gehen lässt. In diesem Buch findest du Rezepte mit nur 4 Zutaten zum Frühstück, Mittagessen, Abendessen und als Snack ab Beikostreife und über den 1. Geburtstag hinaus. Und die Erwachsenen dürfen natürlich auch mitessen.

Bevor es mit den Rezepten losgeht, findest du als Erstes in diesem Buch einen kleinen Grundlagenteil für den Beikoststart. Jedoch baut dieses Kochbuch auf meinen Ratgeber und Grundlagenbuch „So isst dein Baby Beikost“ auf. Schau es dir also gerne ebenfalls an, wenn du noch sehr viele offene Fragen zum Thema Beikosteinführung hast.

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“ 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.

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 nur ungefähre Portionsgrößen angegeben. 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. Und auch Kleinkinder essen selten konstant viel und häufig. Am Ende bestimmt dein Kind selbst, wie viel es essen möchte.

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 und auch im 2. Lebensjahr die empfohlene Menge nicht viel größer ist, 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 bis zum 1. Geburtstag weder Honig noch Ahornsirup erlaubt 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 die Liste der ungeeigneten Lebensmittel im Grundlagenkapitel (ab Seite 19) an.

Rezepte mit 4 Zutaten


Die Rezepte in diesem Buch bestehen immer aus 4 Zutaten. Wenn Wasser, Fette für das Fetten von Kochutensilien oder ähnliche Hilfsmittel für die Zubereitung benötigt werden, stehen diese nicht in der Zutatenliste. Sie stehen in den Zubereitungsschritten. Zum Beispiel: eine gefettete Pfanne. Das Öl für die Pfanne steht in diesem Fall nicht unter den Zutaten.

Viele Rezepte enthalten am Ende Tipps, die auch auf weitere mögliche oder alternative Zutaten hinweisen. Hier kannst du beliebig auswählen.

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 und Umluftbackofen 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.

Vegetarische und vegane Rezepte

Einige Rezepte in diesem Kochbuch sind vegetarisch oder sogar vegan. Sie sind alle frei von Fleisch und Fisch sowie die veganen Rezepte von jeglichen tierischen Produkten. In den 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 Beikost Einführung ist ebenfalls möglich. Falls du dich dafür interessierst, kann ich dir mein Kochbuch „Vegetarische Beikost Einführung (breifrei)“ empfehlen.

Bonusmaterial

Zusätzlich zu diesem Buch erhältst du ein Bonusmaterial mit einem Spickzettel für wichtige Nährstoffe in der Beikostzeit und die Lebensmittel, die diese enthalten. Rufe dazu einfach den Link oder den QR-Code auf Seite 145 auf und lade dir die Bonusinhalte kostenlos herunter.

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

Deine Franka



Grundlagen der Beikosteinführung

Theoretische Grundlagen

Bevor wir mit den Rezepten starten können, ist es wichtig, dass du die Grundlagen einer babyfreundlichen Beikosteinführung kennst, weshalb ich in diesem Kapitel darauf eingehen werde. Dadurch weißt du, wie du Beikost sicher einführen kannst. Befindet sich dein Kind nicht mehr in der 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 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 3 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 1. 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 2. 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 3. Beikostreifezeichen erfüllt.

Sobald diese 3 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 23) 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.



Frühstück

Haferflockenmüsli mit Kiwi

🕒 **Minuten: 10**

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 1**

🌿 **vegetarisch**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 2 EL feine Haferflocken
 - ✓ ½ TL Mandelmus
 - ✓ 3 EL Joghurt
 - ✓ ½ goldene Kiwi
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Das Mandelmus, die Haferflocken und den Joghurt in einer Schale gründlich verrühren.
 2. Die Kiwi schälen und in Halbmond-Scheiben schneiden.
 3. Die Kiwi über das Müsli geben und servieren.
- 💡 **Tipp:** Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren eignen sich als Alternative zur Kiwi. Etwas Backkakao lässt das Müsli zu Schokomüsli werden.

Apfel-Porridge

🕒 **Minuten: 10**

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 3-4**

🌿 **vegetarisch**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 4 EL feine Haferflocken
 - ✓ ½ Apfel
 - ✓ 200 ml Milch
(oder Pflanzenmilch)
 - ✓ 1 Prise Ceylon-Zimt
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und mit einer Reibe grob reiben.
 2. In einem Topf alle Zutaten mischen und für 5 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
 3. Portionieren, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
- 💡 **Tipp:** Als Alternative zu den Äpfeln eignen sich ½ reife Banane oder ½ Birne.



Warme Gerichte

Pasta mit Erbsen-Pesto

🕒 **Minuten: 20**

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 3-4**

🌿 **vegetarisch**

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ✓ 100 g kurze Nudeln | ✓ 2 EL Frischkäse |
| ✓ 100 g Erbsen (TK) | ✓ 1 EL Butter |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung ohne Salz zubereiten.
 2. Währenddessen in einem Topf mit Wasser die Erbsen 3 Minuten kochen, anschließend das Wasser abgießen.
 3. Die Butter dazugeben und schmelzen lassen.
 4. Die Butter-Erbsen und den Frischkäse in einem Mixer zu Pesto pürieren.
 5. Das Pesto mit den Nudeln gründlich mischen.
 6. Portionieren, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
- 💡 **Tipp:** Ganze Erbsen stellen für Babys ein Risiko für das Verschlucken dar. Darum sollten sie zerdrückt oder püriert angeboten werden.

Bunte Pommes

🕒 **Minuten: 40**
(+ 25 Min. Backzeit)

👤 **ab Beikostreife**
🌿 **vegan**

🍽️ **Portionen: 3-4**

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|--------------------------|------------------|
| ✓ 120 g Süßkartoffel | ✓ 60 g Rote Bete |
| ✓ 120 g gelbe Kartoffeln | ✓ 2 EL Olivenöl |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
 2. Die Kartoffeln und Rote Bete schälen, in fingergroße Stücke schneiden und für 5 Minuten in einem Topf mit Wasser kochen.
 3. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln und die Rote Bete in einer Schale mit dem Öl mischen und alles gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
 4. Das Backblech mittig im Backofen platzieren und für 25 Minuten backen, bis die Pommes durchgebacken sind.
 5. Die Pommes aus dem Backofen nehmen, auf Esstemperatur abkühlen lassen. Portionieren und servieren.
- 💡 **Tipp:** Zum Dippen kannst du einen Mix aus Joghurt und Petersilie anbieten.

Hähnchen vom Blech

🕒 **Minuten: 40**

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 3-4**

(+ 25 Min. Backzeit)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 1 mittelgroße Süßkartoffel
 - ✓ 3 Zweige Rosmarin
 - ✓ 250 g Hähnchenfleisch
 - ✓ 4 EL Olivenöl
(ohne Knochen)
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
2. Die Süßkartoffel waschen, der Länge nach halbieren, mit der Innenseite nach oben auf das Backblech legen und mit 2 EL Öl einpinseln.
3. Das Fleisch abspülen, abtupfen, neben die Süßkartoffeln auf das Backblech legen und mit 2 EL Öl einpinseln.
4. Den Rosmarin waschen, abtrocknen und über das Fleisch und die Süßkartoffel verteilen. Das Backblech mittig im Backofen platzieren und für 25 Minuten backen, bis das Fleisch und die Kartoffeln durchgebacken sind.
5. Die Pommes aus dem Backofen nehmen, portionieren, auf Ess-temperatur abkühlen lassen und servieren.



Fingerfood

Brokkolihappen

🕒 **Minuten: 20**
(+ 25 Min. Backzeit)

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

🍽️ **Portionen: 15**
(Stück)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 200 g Kartoffeln
 - ✓ 40 g junger Gouda
 - ✓ 150 g Brokkoli
 - ✓ ¼ Zwiebel
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln und die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Den Brokkoli waschen und in grobe Stücke schneiden.
 2. Die Kartoffeln, die Zwiebel und den Brokkoli in einem Topf mit Dämpfeinsatz über einem Wasserbad für 12 Minuten dämpfen.
 3. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
 4. Den Käse reiben und alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zu Mus verarbeiten.
 5. 15 gleich große ovale Happen aus der Masse formen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Die Happen für 25 Minuten backen.
 6. Portionieren, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
- 💡 **Tipp:** Als Alternative zu Kartoffel eignen sich Süßkartoffeln.

Avocado-Lachs-Bällchen

🕒 **Minuten: 30**

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 10**
(Stück)

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|-------------------|------------------------|
| ✓ 60 g Sushi-Reis | ✓ 100 g Wildlachsfilet |
| ✓ ¼ Avocado | ✓ 1 TL Sesamkörner |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Den Reis nach Packungsanweisung und Salz zubereiten. Anschließend die Sesamkörner unter den Reis mischen.
2. Die Avocado entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale trennen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben.
3. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Anschließend in einem Topf mit Dünsteinsatz und Wasser dünsten, bis er gar ist. Dann mit einer Gabel zerdrücken und mit der Avocado mischen.
4. EL-große Reisportionen auf der Handinnenfläche ausbreiten. TL-große Mengen Avocado-Lachs in der Mitte platzieren und zu einem gefüllten Reisball formen.
5. In einer gefetteten Pfanne die Reisbällchen unter Wenden für 1 bis 2 Minuten leicht anbraten.
6. Die Bällchen auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.



Backen

Mandel-Bananen-Kekse

🕒 **Minuten: 15**

(+ 15 Min. Backzeit)

👤 **ab Beikostreife**

🌿 **vegetarisch**

🍽️ **Portionen: 15**

(Stück)

🛒 **Zutaten:**

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

♥️ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
 2. Die Banane schälen, mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren.
 3. Den Teig in einen Spritzbeutel füllen und damit etwa 3 cm große Teigkreise gleichmäßig auf das Backpapier spritzen.
 4. Das Backblech mittig im Backofen platzieren und die Kekse 15 Minuten backen lassen.
 5. Die Kekse aus dem Backofen nehmen, portionieren, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
- 💡 **Tipp:** Als Alternative zum Mandelmehl kann auch anderes Nussmehl verwendet werden.

Hirse-Birnen-Kekse

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

👤 **ab Beikostreife**
🌿 **vegan**

🍽️ **Portionen: 10**
(Stück)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 100 g Hirseflocken
 - ✓ 1 reife Banane
 - ✓ 1 Birne
 - ✓ ½ TL Prise Ceylon-Zimt
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
 2. Die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und mit einer Reibe fein reiben.
 3. Die Banane schälen, mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren.
 4. TL-große Teigkreise gleichmäßig auf das Backpapier verteilen.
 5. Das Backblech mittig im Backofen platzieren und die Kekse 25 Minuten backen lassen.
 6. Die Kekse aus dem Backofen nehmen, portionieren, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
- 💡 **Tipp:** Als Alternative zur Birne eignet sich auch Apfel.



Babyfreundliche Dips

Joghurt-Petersilien-Dip

🕒 **Minuten: 10**

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 1**

🌿 **vegetarisch**

(Schälchen)

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 100 g griechischer Joghurt
 - ✓ ¼ rote Zwiebel
 - ✓ ¼ Bund Petersilie
 - ✓ ½ Limette
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
 2. Die Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken.
 3. Den Joghurt, die Zwiebeln und die Petersilie in eine kleine Schüssel geben und gründlich mischen.
 4. Die Limette auspressen und den Limettensaft unter den Joghurt mischen.
- 💡 **Tipp:** Der Joghurt-Petersilien-Dip kann zum Dippen für die Rezepte aus dem Kapitel Fingerfood verwendet werden.



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 breifreie 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 und nahrhaft breifreie Rezepte mit nur 4 Zutaten für Babys und Kleinkinder sein 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
95 genialen Breifrei-Rezepten!**



[jetzt bestellen](#)