

Franka Lederbogen

KOCHEN FÜR
Kleinkinder
AB 1 JAHR



Leseprobe

veggie+

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Kochen für Kleinkinder ab 1 Jahr: Das große Kochbuch für Kleinkinder und die ganze Familie (mit kindergerechten Rezepten für den Familientisch ab 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 2024

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

ISBN: 978-3-98597-210-4 (Softcover)

ISBN: 978-3-98597-211-1 (Hardcover)

ISBN: 978-3-98597-212-8 (PDF)

ISBN: 978-3-98597-213-5 (EPUB)

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches 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 Beikosteneinführung und Ernährung von Kleinkindern 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: Hannah Dautzenberg, Aachen
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Tim Reichel, Aachen
Umschlagmotiv und Grafiken: Savanevich Viktor / [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)
Foto: Franka Lederbogen, Singapur
Herstellung: Amazon oder eine Tochtergesellschaft
Printed in Germany

LESEPROBE

Franka Lederbogen



Kochen für Kleinkinder ab 1 Jahr

Das große Kochbuch für Kleinkinder
und die ganze Familie

veggie +

Inhalt

Vorwort	9
Ab 1 wird alles anders, oder?	10
Wichtige Informationen zum Buch	12
Kinderernährung ab 1 Jahr	17
Was ändert sich ab 12 Monate?	18
Wichtige Nährstoffe	23
Nährstoffpyramide für Kleinkinder	26
Ausgewogener Kleinkindteller.....	27
Getränke für Kleinkinder	29
Milch nach dem 1. Geburtstag	30
Freude am Essen.....	32
Rezepte	35
Frühstück	37
Granola	38
Tomaten-Eier auf Brot	40
Beerenmarmelade	42
Ei-Avocado-Salat	43
Baked-Beans-Muffins	44
Frühstücksmuffins.....	45
Quarkpfannkuchen.....	46
Bananen-Nuss-Toast.....	47

Cashew-Dattel-Aufstrich.....	48
Overnight-Oats.....	49
Warme Gerichte	51
Brokkoli-Lachs-Auflauf.....	52
Gelbe-Linsen-Eintopf	54
Linsennudeln mit Gemüsesoße	56
Hacksuppe mit Champignons	58
Fisch-Reis-Pfanne	60
Pute mit Pasta und Tomaten.....	62
Schmortopf mit Rosenkohl.....	64
Oranger Kartoffelauflauf.....	66
Grünkohlstampf mit Bratwurst.....	68
Kürbis-Quiche.....	70
Rote-Bete-Risotto mit Lamm	72
Gnocchi mit Spinatlachs	74
Ofenpommes mit Joghurtdip.....	76
Schupfnudeln mit Rind	78
Selleriepüree mit Hähnchen.....	80
Steckrübeneintopf	82
Kohlrabipuffer mit Forelle	84
Cremiger Blumenkohl.....	86
Hackbratlinge mit Selleriestampf	88
Möhren-Hackfleisch-Pfanne	90
Lachs-Kohlrabi-Auflauf	92
Bandnudeln mit Rind.....	94

Lauch mit Schweinefilet	96
Grüne Pasta mit Lachs	98
Hähnchen mit Erbsensoße	100
Gnocchi-Auflauf.....	102
Süßkartoffel-Rind-Auflauf.....	104
Brokkoli-Käse-Suppe	106
Blumenkohl mit Lachs von Blech	108
Bohnengulasch	110
Linsenlasagne.....	112
Kokosfisch mit Süßkartoffeln	114
Pasta mit Gemüsesoße	116
One-Pot-Bolognese.....	118
Kichererbsennudeln mit Rote-Bete-Soße	120
Rote-Bete-Risotto mit Hähnchen.....	122
Reisauflauf	124
Cremige Schupfnudeln mit Lauch.....	126
Orzo mit grünem Gemüsepesto	127
Rote-Bete-Pasta.....	128
Snacks und Gebäck	131
Zucchini-Lachs-Muffins	132
Reis-Hackbällchen.....	134
Möhrenkuchen-Muffins.....	136
Kohlrabipuffer mit Forelle	138
Pasta-Muffins.....	139
Frischkäseschnecken.....	140

Kokospfannkuchen.....	141
Quarkbrötchen.....	142
Wassermelonensalat	143
Kokoskäsekuchen.....	144
Apfel-Joghurt-Pfannkuchen	146
Schokopudding.....	147
Minipizza	148
Feigen-Pistazien-Bällchen.....	150
Apfel-Nuss-Snackteller	151
Apfel-Blondies	152
Kartoffel-Schinken-Muffins	154
Pflaumen-Muffins	156
Nachwort	159
Infos zum Buch	160
Über die Autorin.....	161
Dankeschön	162
Bonusmaterial.....	163

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

Franka auf Instagram:

@baby_ida_isst

@idaisstdenregenbogen





Vorwort

Ab 1 wird alles anders, oder?

Hi, ich bin Franka. Ich bin Ernährungsberaterin, spezialisiert auf Baby- und Kinderernährung und Mama von 2 wunderbaren Kindern. Gutes, gesundes und vielfältiges Essen gehört seit über 20 Jahren zu meiner Leidenschaft. Somit war mir von Beginn meines Mamalebens klar: Meine Mädels sollen möglichst vielfältiges und gesundes Essen genauso lieben wie ich. 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 in der Beikostzeit zur Seite stehe. So konnte ich bereits vielen Eltern durch die aufregende Zeit der Beikosteinführung helfen.

Der 1. Geburtstag ist ein großer Meilenstein im Leben von Kindern und Eltern, auch im Bereich Beikost. Viele Beikostempfehlungen enden hier. Der allgemeine Gedanke ist, mit 1 essen Babys am Familientisch mit, brauchen keine Milch mehr und die Beikosteinführung ist abgeschlossen. Doch ist dies wirklich so? Aus meiner Erfahrung heraus nicht. Meine Recherchen zeigen, dass rund die Hälfte der Babys an ihrem 1. Geburtstag noch nicht so weit sind. Viele bevorzugen weiterhin ihre Muttermilch/Pre-Milch über Beikost, essen nur wenig oder spielen mehr mit den Lebensmitteln, als sie zu essen. Hinzu kommt, dass Eltern das Gefühl haben, nicht zu wissen, was sich bezüglich der Lebensmittel ab 1 Jahr ändert, vor allem im Gegensatz zu den letzten 6 Monaten.

Dies brachte mich auf die Idee, dieses Buch zu schreiben. Ein Rezeptbuch für Eltern mit Babys ab 1 Jahr, ganz gleich ob schon fleißiger glücklicher Esser oder noch Milchliebhaber. Mit Informationen, die allgemeingültig sind, wenn dein Kind sich im 2. Lebensjahr befindet. Ich beantworte Fragen wie: Welche Lebensmittel können angeboten werden? Was ändert sich im Vergleich zum 1. Lebensjahr? Wie verhält es sich mit der gewohnten Milch?

Nach mittlerweile 8 Beikost-Büchern, darunter ein Beikost-Ratgeber und 6 Koch- und Backbücher für die Beikosteinführung mit und ohne Babybrei, habe ich den Bedarf für dieses Buch erkannt. Aus meiner Online-Community weiß ich, dass bei der Mehrheit der Eltern auch ab dem 1. Geburtstag weiterhin viele Fragen zum Thema Kinderernährung bestehen. Dieser Nachfrage möchte ich mit diesem Buch nachkommen. Darum habe ich in diesem Buch die häufigsten Fragen, die Eltern mir dazu stellen, beantwortet.

Ganz gleich ob du dem klassischen Beikostfahrplan folgst, Baby-led Weaning praktizierst oder einen Beikost-Mix für dich entdeckt hast. Du wirst in diesem Kochbuch Rezepte finden, die dich entspannt und dein Baby gesund in diese Zeit der Kleinkinderernährung gehen lassen. Flexibel und bedürfnisorientiert. Du wirst sehen, dass dein Kind 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 Rezepte für Kleinkinder und Familie zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen ab dem 1. Geburtstag.

Bevor es mit den Rezepten losgeht, gibt es in diesem Buch einen Grundlagen-Teil für die Zeit nach dem Beikoststart und was sich nun ändert. Ich gehe auf die wichtigsten Nährstoffe ein und zeige dir, welche Lebensmittel sie enthalten. Und du wirst erfahren, wie du eine ausgewogene Mahlzeit zusammensetzt. Zudem findest du eine Checkliste mit Tipps, wie du wählerisches Essen vermeiden kannst und eine entspannte Atmosphäre am Familientisch schaffst.

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.

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 Kinderernährung besteht, sind die Portionsangaben in diesem Buch in ungefähren Mengen und überwiegend in einer Stückzahl angegeben. Sie sagen nichts darüber aus, wie viel dein Kind davon essen muss. 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. Die gegessene Menge schwankt auch im Kleinkindalter von wenig bis sehr viel. Am Ende bestimmt dein Kind selbst, wie viel es essen möchte.

Rezepte ab 1 Jahr

Alle in diesem Buch aufgeführten Rezepte sind ab 1 Jahr geeignet. Sie sind für Kleinkinder auch ohne Backenzähne geeignet und können eigenständig mit Besteck oder den Fingern gegessen werden. Was sich bezüglich der sicheren Zubereitung von Lebensmittel ändert in Bezug auf die Beikostzeit, erfährst du auf Seite 19. Alle Rezepte sind jedoch auch für die Größeren lecker.

Trotzdem kein Salz

Im 1. Lebensjahr sollten Babys maximal 1 Gramm Salz am Tag zu sich nehmen. Im 2. Lebensjahr erhöht sich die maximale Menge auf 2 Gramm Salz täglich. Trotzdem findest du in den Zutatenlisten der Rezepte kein Salz. Aus dem einfachen Grund, dass eine salzarme Ernährung generell gesünder ist. Zudem enthalten einige Zutaten von Natur aus oder durch ihren Herstellungsprozess Salz. Diese werden auf Basis der 2-Gramm-Regel nur sparsam eingesetzt, um damit im vertretbaren Rahmen zu bleiben.

Wenn die Großen mitessen, können die Gerichte entsprechend nachgesalzen werden. Die 2-Gramm-Grenze gilt ab 1 bis 3 Jahre.

Kein raffiniertes Zucker

Zucker war in Zeiten von Lebensmittelknappheit ein wichtiger Energielieferant. Heute besteht jedoch ein Überangebot, und isolierter weißer Zucker ist in einem Großteil von verarbeiteten Lebensmitteln, vor allem in raffinierter Form, zu finden. Die Rezepte in diesem Kochbuch enthalten keinen raffinierten Zucker. Für Babys gehören Honig und Ahornsirup zu den verbotenen Lebensmitteln. Ab dem 1. Geburtstag gelten diese als sicher zum Anbieten. Als weitere Alternativen wird auf die natürliche Süße von Obst und Gemüse zurückgegriffen.

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 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 Kinder das selbstständige Essen, wenn sie gemeinsam mit der Familie essen. Leckere Gerichte 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. 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.

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 den Rezepten im Vordergrund stehen. Zusätzlich zu diesem Buch erhältst du ein Bonusmaterial mit Bildern meiner Lieblingsgerichte aus diesem Buch. Außerdem habe ich eine praktische Ernährungscheckliste für Kleinkinder (gemäß der DGE) erstellt und die wichtige Lebensmittelpyramide in Farbe zum Ausdrucken und Aufhängen für dich bereitgelegt. Rufe dazu einfach den Link oder den QR-Code auf der nächsten Seite oder auf Seite 163 auf und lade dir das Bonusmaterial kostenlos herunter.

Ich wünsche dir und deinem Kind viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte.

Deine Franka



Kinderernährung ab 1 Jahr

Was ändert sich ab 12 Monate?

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

Mit dem 1. Geburtstag deines Babys ändert sich grundsätzlich erst mal nicht viel in Bezug auf die Ernährung. Veränderungen hängen vor allem mit dem individuellen Entwicklungsstand deines Kindes zusammen, und der kann von Kind zu Kind 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 Kind bräuchte doch jetzt keine Milch mehr. Lass dich davon nicht verunsichern. Gerade wenn ein Baby noch wenig Beikost isst, ist die Mutter-/Pre-Milch aus ernährungsphysiologischer Sicht weiterhin sehr wichtig, damit dein Kind mit allen Nährstoffen versorgt wird. Mehr dazu findest du auf Seite 31 im Kapitel: Milch nach dem 1. Geburtstag.

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 1. Geburtstag zu erwarten ist, macht für einige 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 Übersicht, was sich ab dem 1. Geburtstag in Bezug auf die Ernährung ändert oder auch nicht:

- ✓ Die Muttermilch wird zur Beikost wie gewohnt nach Bedarf angeboten.
- ✓ Die Pre-Milch wird nur dann noch nach Bedarf angeboten, wenn sie ernährungsphysiologisch nötig ist. Mehr dazu auf Seite 31.
- ✓ Im Idealfall bekommt dein Kind ab jetzt keinen Babybrei mehr, sondern

kinderfreundliches Fingerfood oder Familienkost.

- ✓ Honig und Ahornsirup sind nun erlaubt.
- ✓ Die kritische Menge für Salz erhöht sich nur leicht, von 1 Gramm auf 2 Gramm täglich, darum ist eine möglichst salzarme Ernährung weiterhin wichtig.
- ✓ Sobald dein Kind die ersten 4 Backenzähne hat, kann es auch rohes Gemüse sowie Blattkohl und Salat in nicht pürierter oder gehackter Form essen. Zum Beispiel Äpfel und Möhren müssen nicht mehr zwingend gegart werden, abhängig davon, wie geübt dein Kind bereits mit dem Essen ist. (Ein Kind, das bis dahin nur Brei bekommen hat, wird vermutlich weniger geübt sein als ein Kind, das schon länger Familienkost isst.)
- ✓ Rohe Eier, rohes Fleisch, roher Fisch und Rohmilchprodukte sind weiterhin verboten. Diese Regel gilt bis zum 5. Geburtstag.
- ✓ Kaffee, grüner und schwarzer Tee, andere koffein-/teinhaltige Getränke und Alkohol sind weiterhin verboten. Sie können in Fertigprodukten als Zutat enthalten sein.
- ✓ Ganze Nüsse und Kerne sind weiterhin verboten und erst mit 5 Jahren erlaubt. Biete sie darum als Nussmus oder als Mehl in Rezepten verarbeitet an.
- ✓ Industrieller Zucker, künstlicher Süßstoff und Aromen sollten weiterhin möglichst gemieden werden.
- ✓ Fast Food und Convenience-Produkte mit vielen und vor allem künstlichen Inhaltsstoffen sollten weiterhin möglichst gemieden werden.

Einige Lebensmittel müssen auch für Kleinkinder ab 1 Jahr kleinkindfreundlich zubereitet werden, damit sie sicher sind. Besonders, wenn die Backenzähne noch nicht da sind.

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. Dies gilt mindestens, bis 4 Backenzähne vorhanden sind.
- ✓ 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. Dies gilt mindestens, bis 4 Backenzähne vorhanden sind.
- ✓ Blattkohl und Lebensmittel mit grober Zellstruktur gekocht und gehackt oder püriert anbieten. Dies gilt mindestens, bis 4 Backenzähne vorhanden sind.
- ✓ Hartes Gemüse und Obst wie Apfel, Birne, Gurke oder Möhre nur gegart anbieten. Dies gilt mindestens, bis 4 Backenzähne vorhanden sind.

Geeignete Gewürze für Kleinkinder

Mit wenigen Ausnahmen kann dein Kind schon 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 Kind schon früh an gewürztes Essen zu gewöhnen. Probiere aus, was deinem Kind 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 weiterhin Salz und künstliche Aromen. Die meisten Kinder empfinden scharfe Gewürze als unangenehm. Es gibt jedoch 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.

Ich empfehle dir daher, die folgenden Lebensmittel in Bio-Qualität zu kaufen:

- ✓ Aprikosen
- ✓ Bohnen
- ✓ Erdbeeren
- ✓ Johannisbeeren
- ✓ Kirschen
- ✓ Linsen
- ✓ Mandarinen

- ✓ Mangos
- ✓ Paprikas
- ✓ Pfirsiche
- ✓ Spinat
- ✓ Trauben

Um mögliche Schadstoffe gegebenenfalls zu entfernen, kann Obst und Gemüse in einer Natronlauge gewaschen werden. Für die Lauge 1 Liter Wasser mit 1 EL Natron mischen und das Obst und Gemüse mit Schale für 15 Minuten darin einwirken lassen. Anschließend gründlich mit klarem Wasser abspülen.

Wichtige Nährstoffe

Grundsätzlich lässt sich der Bedarf aller Nährstoffe durch eine große Vielfalt an nicht vorverarbeiteten Lebensmitteln decken. Je bunter, umso besser. Es gibt Durchschnittswerte für den jeweiligen Bedarf, jedoch solltest du dich darauf nicht zu sehr konzentrieren. Solange du für eine ausgewogene und bunte Mischung am Familientisch sorgst, schaffst du die beste Voraussetzung für eine optimale Versorgung. Dabei sollte immer auch der Genuss und Spaß am Esstisch im Vordergrund stehen. Es gilt, wie auch in der Beikostzeit, die Erwachsenen sorgen für ein reichhaltiges Lebensmittelangebot und die Kinder entscheiden, was und wie viel davon gegessen wird. Es folgt eine Übersicht mit den wichtigsten Nährstoffen, ihren Funktionen und Lebensmittelbeispielen, worin sie enthalten sind.

Nährstofftabelle für Kleinkinder

Nährstoff	Funktion	Lebensmittel
Eisen	Blutbildung, Sauerstofftransport im Blut und Hirnentwicklung	Fleisch, grünes Blattgemüse, Getreide, Kerne und Nüsse
Eiweiß	Zellbaustein, Stoffwechselprozesse und Nährstofftransport	Fisch, Fleisch, Ei, Linsen, Nüsse, Getreide, Sojaprodukte
Fluorid	Stabile Knochen und Zähne	Fisch, Meeresfrüchte, Walnüsse, fluoridiertes Salz und Trinkwasser
Jod	Körperliches und geistiges Wachstum, Stoffwechsellvorgänge	Milchprodukte, Seefisch, Eier
Kalium	Regulierung Wasserhaushalt, Nervensystem	Kartoffeln, Möhren, Nüsse, Früchte, Sojabohnen
Kalzium	Knochenaufbau, Stoffwechselprozesse und Blutgerinnung	Milchprodukte, Vollkorn, grünes Gemüse, Nüsse



Frühstück

Granola

🕒 **Minuten: 20**

(+ 25 Min. Backzeit)

🌿 **vegetarisch**

🍴 **Portionen: 200 g**

(Granola)

🥣 **Zutaten:**

- ✓ 100 g feine Haferflocken
 - ✓ 30 g Mandeln
(gemahlen)
 - ✓ 1 Apfel
 - ✓ 2 EL Orangensaft
 - ✓ ½ Ceylon-Zimt
-

♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
2. Den Apfel waschen, entkernen und mit einer Reibe reiben.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich mischen.
4. Die Mischung auf dem Backblech verteilen, mittig im Backofen platzieren und für 15 Minuten backen.
5. Anschließend auf dem Blech umrühren und weitere 5 bis 10 Minuten backen, bis alles trocken, knusprig und goldbraun ist.
6. Das Granola auf dem Backblech aus dem Backofen nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.
7. Das gänzlich abgekühlte Granola in einen luftdichten Behälter geben.

 **Aufbewahrung:**

- ✓ Das Granola kann in einem geschlossenen Behälter für 1 bis 2 Wochen an einem trockenen Ort aufbewahrt werden.
-

 **Tipps:**

- ✓ Das Granola kann mit Kuhmilch, Pflanzenmilch oder Naturjoghurt serviert werden.
- ✓ Für mehr Farbe und Nährstoffe eignen sich Beeren dazu.

Tomaten-Eier auf Brot

🕒 **Minuten: 20**

(+ 10 Min. Backzeit)

🌿 **vegetarisch**

🍽️ **Portionen: 2+1**

🥣 **Zutaten:**

- | | |
|---|--|
| ✓ 3 Eier | ✓ ½ Zwiebel |
| ✓ 300 g gehackte Tomaten
(Dose) | ✓ 1 TL Butter |
| ✓ 3 Scheiben Vollkornbrot
(ohne Kerne) | ✓ 1 Handvoll Basilikumblätter |
| | ✓ Salz und Pfeffer
(für die Großen) |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein gefettetes Muffin-Backblech bereitstellen.
2. Die Eier in je eine Form aufschlagen, mittig im Backofen platzieren und für 10 Minuten backen. Das Ei für das Kind sollte vollständig gegart sein.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Zwiebeln darin 2 Minuten braten.
5. Die Tomaten dazugeben und 8 Minuten kochen lassen.
6. Das Basilikum waschen, fein hacken und in die Tomaten rühren.

7. Die Tomaten gleichmäßig auf die Brotscheiben verteilen und anschließend die Eier darauf platzieren, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
 8. Die Brote für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen.
-

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter lassen sich Ei und Tomatensoße für 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
-

💡 Tipps:

- ✓ Je 1 TL geriebener Gouda über die Eier geben, bevor sie in den Backofen kommen.
- ✓ Getrocknete Kräuter eignen sich als Alternative zum frischen Basilikum.

Beerenmarmelade

🕒 **Minuten: 15**

(+ 3 Std. Wartezeit)

🌿 **vegetarisch**

🍽️ **Portionen: 300 g**

(1 Glas)

🥣 **Zutaten:**

✓ 150 g Himbeeren

✓ 25 g Honig

✓ 150 g Blaubeeren

✓ 15 g Chiasamen

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Beeren gründlich waschen.
2. Die Beeren in einen Topf mit 50 ml Wasser geben und für 5 Minuten kochen.
3. Die Beeren mit dem Kochwasser durch ein Sieb passieren.
4. Die Chiasamen und den Honig zu den Beeren geben und gründlich mischen, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Die Mischung 30 Minuten quellen lassen.
5. Die Marmelade zur Aufbewahrung in Gläser abfüllen und für 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, um die Marmelade fest werden zu lassen.
6. Die Marmelade im Kühlschrank aufbewahren.

Ei-Avocado-Salat

🕒 **Minuten: 15**

🌿 **vegetarisch**

🍽️ **Portionen: 1-2**

🛒 **Zutaten:**

✓ ½ Avocado

✓ 10 Blätter Petersilie

✓ 1 Ei

✓ 2 Cherry-Tomaten

♥ **Zubereitung:**

1. Das Ei in einem Topf mit Wasser für 10 Minuten kochen.
2. Die Tomaten und die Petersilie waschen und fein hacken.
3. Das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken.
4. Die Tomaten und die Petersilie dazugeben und mischen.
5. Das Ei in kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen, die Schale entfernen und mit einem Messer fein hacken.
6. Anschließend das Ei zur Avocadamischung geben und alles gründlich miteinander vermengen.
7. Den Salat pur oder auf Brot servieren.



Warme Gerichte

Brokkoli-Lachs-Auflauf

🕒 **Minuten: 10**

🐟 **Fisch**

🍽️ **Portionen: 2+1**

(+ 30 Min. Backzeit)

🥣 **Zutaten:**

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ✓ 200 g Wildlachsfilets | ✓ 50 g junger Gouda
(gerieben) |
| ✓ 1 kleiner Brokkoli | |
| ✓ 100 ml Sahne | ✓ ½ Zitrone |
| ✓ 100 ml Gemüsebrühe
(ohne Salz) | ✓ Salz und Pfeffer
(für die Großen) |
| ✓ 1 Ei | |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Auflaufform für 2 Personen bereitstellen.
2. Den Brokkoli waschen und in Röschen schneiden.
3. Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf Gräten prüfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Die Stücke mit dem Saft der Zitrone beträufeln.
4. Die Sahne und die Brühe mit dem Ei in einer Schüssel mischen.
5. Anschließend den Käse in die Schüssel geben und unterrühren.

6. Den Fisch und den Brokkoli in der Auflaufform verteilen und die Soße darübergerben.
 7. Den Auflauf mittig im Backofen platzieren und für 25 bis 30 Minuten backen.
 8. 1 Portion für das Kind herausnehmen, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
 9. Das restliche Essen für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen.
-

Aufbewahrung:

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

Tipps:

- ✓ Als Alternative zum Brokkoli eignet sich Blumenkohl.
- ✓ Alternativ zum Wildlachs eignet sich jeder andere Hochseefisch, wie beispielsweise Kabeljau oder Seelachs.
- ✓ Fisch ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Diese sind wichtig für die gesunde Entwicklung eines Kindes. Im Idealfall sollte ein Kind daher 1- bis 2-mal in der Woche Fisch angeboten bekommen.

Gelbe-Linsen-Eintopf

🕒 **Minuten: 30**

🍗 **Geflügel**

🍽️ **Portionen: 2+1**

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ✓ 120 g gelbe Linsen | ✓ ¼ Limette |
| ✓ 250 g Putenbrust | ✓ 1 EL Rapsöl |
| ✓ 2 Möhren | ✓ ½ TL Kurkuma |
| ✓ ½ Zwiebel | ✓ ½ TL mildes Currypulver |
| ✓ ½ Zucchini | ✓ ½ TL Kreuzkümmel
(gemahlen) |
| ✓ 2 Pastinaken | ✓ Salz und Pfeffer
(für die Großen) |
| ✓ 50 ml Kokosmilch
(Dose) | |
| ✓ 250 ml Gemüsebrühe
(ohne Salz) | |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden.
2. Die Möhre und Pastinaken waschen. Die Zwiebel, die Möhren und die Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden.
3. Die Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

4. Das Fleisch in einem Topf mit dem Öl 2 Minuten braten.
 5. Das Gemüse in den Topf geben und 2 Minuten braten.
 6. Die Linsen in ein Sieb geben, mit Wasser spülen und in den Topf geben.
 7. Die Gewürze, die Kokosmilch und die Brühe in den Topf geben, gründlich mischen und für 12 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
 8. Die Limette waschen, $\frac{1}{4}$ mit der Hand über den Eintopf ausdrücken und kurz umrühren.
 9. 1 Portion für das Kind herausnehmen, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
 10. Das restliche Essen für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen.
-

Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter kann der Eintopf für 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
-

Tipps:

- ✓ Alternativ zur Putenbrust eignet sich Hähnchenbrust.
- ✓ Linsen sind eine Quelle für pflanzliches Eisen. Das Vitamin C aus der Limette hilft, das Eisen im Körper besser zu verwerten.

Linsennudeln mit Gemüsesoße

🕒 **Minuten: 30**

🌿 **vegetarisch**

🍽️ **Portionen: 2+1**

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|---------------------------|--|
| ✓ 180 g Linsennudeln | ✓ 100 ml Wasser |
| ✓ 1 Möhre | ✓ 1 EL Olivenöl |
| ✓ ½ rote Zwiebel | ✓ 1 TL Basilikum
(getrocknet) |
| ✓ ½ gelbe Paprika | ✓ ½ TL Oregano
(getrocknet) |
| ✓ 200 g passierte Tomaten | ✓ Salz und Pfeffer
(für die Großen) |
| ✓ 1 Stange Sellerie | |
| ✓ 30 g Tomatenmark | |
| ✓ 40 g Parmesan | |
-

♥️ **Zubereitung:**

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung ohne Salz zubereiten.
2. Die Möhre waschen, schälen und in Stücke schneiden.
3. Den Sellerie waschen und in Stücke schneiden.
4. Die Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden.
5. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Hitze für 2 Minuten braten.

6. Das restliche Gemüse dazugeben und 4 Minuten braten.
 7. Das Tomatenmark dazugeben und 2 Minuten braten.
 8. Anschließend die passierten Tomaten, das Wasser und die Kräuter dazugeben und alles aufkochen lassen.
 9. Das Gemüse mit der Soße in einen Mixer geben und pürieren.
 10. 1 Portion für das Kind herausnehmen, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
 11. Das restliche Essen für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen.
 12. Den Parmesan reiben und zum Essen dazu reichen.
-

Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter kann die Gemüsesoße für 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
 - ✓ Die Gemüsesoße lässt sich einfrieren und in der Mikrowelle oder in einem Topf auftauen und erwärmen.
-

Tipps:

- ✓ Kurze Nudeln eignen sich am besten für Kinder, die noch mit den Händen essen.
- ✓ Nudeln aus Hülsenfrüchten lassen sich nicht gut einfrieren.



Snacks und Gebäck

Zucchini-Lachs-Muffins

🕒 **Minuten: 20**

(+ 25 Min. Backzeit)

🐟 **Fisch**

🍷 **Portionen: 12**

(Stück)

🥣 **Zutaten:**

- | | |
|----------------------|--|
| ✓ 200 g Räucherlachs | ✓ 4 EL Olivenöl |
| ✓ 1 Zucchini | ✓ 1 TL Thymian
(getrocknet) |
| ✓ 2 Eier | ✓ 1 TL Weinsteinbackpulver |
| ✓ 200 g Schmand | ✓ Salz und Pfeffer
(für die Großen) |
| ✓ 250 g Dinkelmehl | |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein gefettetes Muffin-Backblech bereitstellen.
2. Die Zucchini waschen und mit einer Reibe grob reiben.
3. Den Lachs in kleine Stücke schneiden.
4. Die Eier mit dem Öl und dem Schmand in eine Schüssel geben und gründlich mischen.
5. Das Mehl, den Thymian und das Backpulver zur Eier-Schmand-Mischung geben und gründlich mischen.
6. Den Lachs und die Zucchini vorsichtig unter die Masse rühren.

7. Die Masse gleichmäßig auf die gefetteten Muffinformen verteilen, mittig im Backofen platzieren und für 25 Minuten backen.
 8. Die Muffins aus dem Backofen nehmen, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
 9. Das restliche Essen für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen.
-

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter können die Muffins für 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
-

💡 Tipp:

- ✓ Alternativ zur Zucchini eignet sich Butternuss Kürbis.

Reis-Hackbällchen

🕒 **Minuten: 30**
(+ 12 Min. Backzeit)

🐄 **Rind**

🍴 **Portionen: 16**
(Stück)

🥣 **Zutaten:**

- | | |
|---------------------------|--|
| ✓ 200 g Rinderhackfleisch | ✓ 1 Ei |
| ✓ 3 EL Basmatireis | ✓ 3 EL Teriyaki-Soße |
| ✓ ½ rote Zwiebel | ✓ 1 EL Rapsöl |
| ✓ 30 g Semmelbrösel | ✓ Salz und Pfeffer
(für die Großen) |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Auflaufform bereitstellen.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Das Ei und die Teriyaki-Soße in eine Schüssel geben und mischen.
5. Die Zwiebeln, den Reis, das Fleisch und die Semmelbrösel dazugeben und gründlich mischen.
6. Aus der Fleischmasse 14 gleich große Bällchen formen und in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl für 3 Minuten von allen Seiten anbraten.

7. Die Hackbällchen in die Auflaufform geben und für 12 Minuten backen.
 8. 1 Portion für das Kind herausnehmen, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
 9. Das restliche Essen für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen.
-

🏠 Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter können die Hackbällchen für 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
 - ✓ Die Hackbällchen lassen sich einfrieren und in einer Pfanne oder im Ofen auftauen und erwärmen.
-

💡 Tipp:

- ✓ Als Dips für die Hackbällchen eignen sich selbst gemachter Ketchup, Hummus oder Erdnussoße.

Möhrenkuchen-Muffins

🕒 **Minuten: 20**

(+ 25 Min. Backzeit)

🌿 **vegetarisch**

🍴 **Portionen: 12**

(Stück)

🥣 **Zutaten:**

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| ✓ 250 g Möhren | ✓ 100 ml Rapsöl |
| ✓ 125 g Dinkelmehl | ✓ ½ TL Ceylon-Zimt |
| ✓ 50 g Naturjoghurt | ✓ 2 TL Weinsteinbackpulver |
| ✓ 2 Eier | ✓ 2 EL Mandelmehl |
| ✓ 2 EL Bio-Rosinen | |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein gefettetes Muffin-Backblech bereitstellen.
2. Die Rosinen in eine Schale mit heißem Wasser für 10 Minuten einweichen lassen. Das Wasser abgießen und die Rosinen fein hacken.
3. Die Möhren waschen, schälen und mit einer Reibe fein reiben.
4. Die Möhren, den Joghurt, die Eier und das Öl in eine Schüssel geben und gründlich mischen.
5. Die Datteln ohne Wasser in einen Mixer geben und zu einer Paste mixen. Anschließend die Paste mit der Möhrenmischung gründlich vermengen.

6. Das Mehl, die Mandeln, das Backpulver und den Zimt dazugeben und zu einer glatten Masse mischen.
 7. Die Muffinmasse gleichmäßig in die gefetteten Muffinformen verteilen, mittig im Backofen platzieren und für 25 Minuten backen.
 8. Die Muffins aus dem Backofen nehmen, auf Esstemperatur abkühlen lassen und servieren.
-

Aufbewahrung:

- ✓ In einem geschlossenen Behälter können die Muffins für 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
 - ✓ Die Muffins lassen sich einfrieren und bei Zimmertemperatur oder im Backofen auftauen.
-

Tipp:

- ✓ Die Muffins können mit einer Mischung aus Joghurt und etwas Dattelpaste als Frosting bestrichen werden.

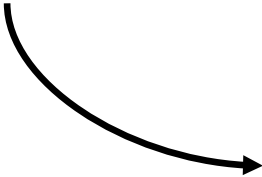
Über die Autorin

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 einfache Gerichte für Kinder ab dem 1. Lebensjahr 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 Baby- und Kleinkindernährung. 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
vielen weiteren Rezepten!**



[jetzt bestellen](#)