

Rezeptideen für einen quietschfidelen Nachwuchs



Zwiebackmilch mit geriebenem Apfel

Als Zwischenmahlzeit für den Nachmittag bei Babys besonders beliebt.

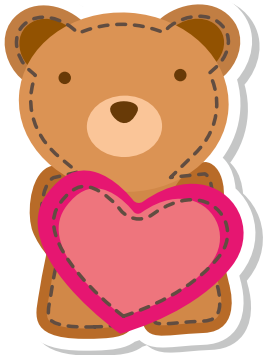
Zutaten für eine Portion

200 ml Milch
3-4 Dinkelzwiebacke
50 g geriebener, geschälter Apfel



So wird's gemacht

Die Milch aufkochen lassen.
Den Zwieback in einen Teller legen, mit der heißen Milch übergießen und mit einer Gabel zerdrücken.
Den Apfel waschen, schälen, reiben und unter den Zwiebackbrei rühren.



Gute-Nacht-Brei (ab dem 6. Monat)

Für einen zufriedenen und ruhigen Schlaf.

Zutaten für eine Portion:

200 ml Milch
20 g Dinkelgrieß
2 El geriebene Birne



So wird's gemacht

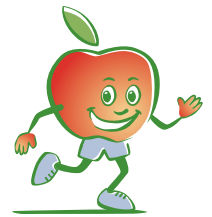
Die Milch erhitzen, den Topf von der Kochstelle nehmen und den Grieß mit einem Schneebesen einrühren.
Den Grießbrei bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 2 – 3 Minuten köcheln, vom Herd nehmen und 10 Minuten zugedeckt nachquellen lassen.
Die Birne waschen, schälen und reiben.
Den Brei in den Teller füllen und mit dem Birnenmus anrichten.

Frühstücksmüsli (ab dem 12. Monat)

Hallo Welt, ich bin da! Hallo Welt, alles klar?

Zutaten für eine Portion:

3 El Haferflocken
3 EL Naturjoghurt
50 ml frische Vollmilch
½ Banane
½ Apfel
½ TL Apfeldicksaft oder Ahornsirup
½ TL Mandelmus
1 TL Amaranth Popcorn



So wird's gemacht

Die Haferflocken über Nacht in etwas Wasser bedeckt quellen lassen. Den Joghurt und die Milch mit den eingeweichten Haferflocken vermischen.
Die Banane schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und reiben.
Den Apfeldicksaft und das Mandelmus unterrühren und mit Amaranth-Popcorn bestreuen.

Broccoli-Kartoffel-Brei mit Hähnchen

(ab dem 8. Monat)

Das gibt Kraft für die Entdeckungsreise nach dem Mittagessen.

Zutaten für eine Portion:

100 g Bio-Broccoli
50 g Bio-Kartoffeln
30 g geriebener Bio-Apfel
30 g Hähnchenbrustfleisch
2 TL Rapsöl oder Butter

So wird's gemacht

Das Hähnchenfleisch klein schneiden und ohne Salz in Wasser weich kochen, danach pürieren.
Die Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und in wenig Wasser oder im Sud vom gekochten Fleisch weich dünsten.
Den Broccoli waschen, kleine Röschen pflücken, Stiele abschneiden und 8 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen.
Die gedünsteten Kartoffeln und den gegarten Broccoli zum Fleisch geben und zu einem Brei pürieren. Falls der Brei zu dick ist, etwas Garflüssigkeit zugeben.
Den Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und fein reiben.
Den geriebenen Apfel und die Butter oder das Rapsöl unter den Brei heben.