KOSTENLOSE LESEPROBE



3 Rezepte und Hinweise zur Verwendung

Hinweise zur Verwendung

Gemeinsam essen, ohne Mengenstress

Die Grundmengen reichen, sofern nicht anders angegeben, für zwei Erwachsene, ein jüngeres Kind und eine kleine Baby-Angebotsportion. Stückzahlen beschreiben die gesamte Ausbeute. Vorratsrezepte ergeben sechs Erwachsenenportionen. Der Appetit bestimmt, wie viel gegessen wird; zunächst wenig anbieten und bei Bedarf nachlegen.

Beikostreife und sichere Begleitung

Ab Beikostreife, meist etwa um den sechsten Monat, anbieten. Dein Baby muss den Kopf sicher halten, aufrecht sitzen können und Nahrung zum Mund führen und schlucken können. Wach und aufrecht unter unmittelbarer Aufsicht essen lassen, auch unterwegs. Form und Konsistenz an die Fähigkeiten anpassen; Alter allein genügt nicht.

Mampf zeigt die Babyportion

Ohne zusätzliches Salz kochen. Die Babyportion vor kräftigem Würzen zur Seite stellen. Frischkäse, Brot und andere Zutaten können bereits Salz enthalten: möglichst salzarme Produkte wählen. Bei Aufläufen den Babybereich ohne Käsebelag lassen. Kleine runde und harte Stücke vermeiden; Erbsen und Kichererbsen für Essanfänger zerdrücken.

Milchprodukte und Nährstoffe

Muttermilch oder Säuglingsnahrung bleibt im ersten Lebensjahr die Milchgrundlage. Pasteurisierte Milchprodukte nicht als Ersatz dafür verwenden. Die passende Menge an Joghurt, Käse und Kochmilch hängt von Alter und übriger Ernährung ab; bei Unsicherheit fachlich beraten lassen. Pflanzendrinks ersetzen keine Säuglingsmilch. Der Nährstofffokus nennt Beiträge einzelner Zutaten, keine vollständige Bedarfsdeckung.

Allergien und Austausch

Die Allergenangaben beziehen sich auf die Grundzutaten, nicht auf sämtliche möglichen Produktzusätze. Etiketten, Spuren und Kreuzkontakt prüfen. Dinkel ist nicht glutenfrei; laktosefrei ist nicht milcheiweißfrei. Für Backwaren werden keine ungetesteten Ei- oder Mehlaustausche als gelingsichere Varianten angegeben. Bei diagnostizierter Allergie geeignete Rezepte fachlich auswählen lassen.

Sicher anbieten und aufbewahren

Frisch zubereiten

Hände, Arbeitsflächen und Lebensmittel sorgfältig reinigen; rohes Fleisch/Fisch getrennt verarbeiten. Fleisch, Fisch und Eier vollständig durchgaren; Fisch auf Gräten prüfen. Kein Honig im ersten Lebensjahr, keine ganzen Nüsse oder harten runden Lebensmittel für kleine Kinder. Weiche Stücke müssen sich leicht zerdrücken lassen.

Kühlen, auftauen, erwärmen

Unberührte Portionen binnen 1-2 Stunden kühlen, Reis binnen 1 Stunde. Dieses Buch setzt vorsichtig höchstens 24 Stunden bei maximal 5 °C an. Tiefkühlhinweise gelten für -18 °C. Im Kühlschrank auftauen und binnen 24 Stunden verbrauchen. Beim Wiedererwärmen nur einmal vollständig dampfend heiß erhitzen, dann auf Esstemperatur abkühlen. Speisereste vom Babyteller nicht erneut aufbewahren.

Vorgekochte Zutaten und Resteküche

Bereits gekühlte Zutaten werden beim Braten oder Backen erneut erwärmt. Solche Gerichte sofort essen, nicht nochmals für das Baby aufwärmen. Für gefriergeeignete Taler und Aufläufe deshalb frisch gegarte Zutaten ohne Zwischenlagerung verwenden. Vorratsportionen vor dem Servieren abtrennen. Bei unsicherer Kühlkette nicht für das Baby verwenden.

Unterwegs

Verderbliche Speisen in einer Kühltasche mit ausreichend Kühlakkus kalt halten. Erst direkt vor dem Essen herausnehmen. Unterwegs bedeutet: mitnehmen und in Ruhe aufrecht sitzend essen, nicht während der Fahrt oder beim Herumlaufen.

So liest du die Rezepte

Schnell: etwa bis 30 Minuten, Voraussetzungen stehen bei der Zeit. Meal Prep: vorbereitbar. Einfrierbar: nach der jeweiligen Anleitung. Zeiten sind Richtwerte und hängen von Gerät, Stückgröße und Form ab; Hinweise zum Vorgaren beachten. Gemüse und Obst waschen, Kerne/Steine entfernen; Gewichte sind, wenn nicht anders genannt, Rohgewichte. Bei Obst und Gemüse ohne Grammangabe mittelgroße Exemplare verwenden.

REZEPT 01 · FRÜHSTÜCK FÜR ALLE

Bananen-Hafer-Pancakes

25 Min. · 16 kleine Pancakes
schnell, Meal Prep, gekühlt unterwegs

Zutaten

- 2 reife Bananen
- 150 g zarte Haferflocken
- 100 g Weizenmehl
- 2 Eier
- 220 ml Wasser
- 2 TL Rapsöl



Zubereitung

1. Bananen zerdrücken, Haferflocken fein mahlen und mit Mehl, Eiern und Wasser verrühren.

2. 5 Minuten quellen lassen. In wenig Öl kleine Pancakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten vollständig durchbacken.

3. Babyportion in weiche Streifen schneiden; erst die übrigen Portionen nach Wunsch ergänzen.

Für dein Baby: Ungewürzte Babyportion zur Seite stellen. In fingerlange Streifen schneiden; jedes Stück muss sich zwischen zwei Fingern leicht zerdrücken lassen.

Nährstofffokus: Hafer liefert pflanzliches Eisen, Eier Eiweiß und Rapsöl ungesättigte Fettsäuren.

Allergene & Austausch: Enthält: Ei, glutenhaltiges Getreide. Keine geprüfte glutenfreie Teigvariante; Mehl nicht einfach 1:1 austauschen. Auch Dinkel enthält Gluten. Keine geprüfte eifreie Variante; ein passendes eifreies Rezept wählen.

Aufbewahren & Einfrieren: Unberührt binnen 1-2 Std. kühlen; bei max. 5 °C binnen 24 Std. essen. Tiefkühler (-18 °C): bis 4 Wochen. Im Kühlschrank auftauen; binnen 24 Std. essen. Kalt möglich. Zum Erwärmen einmal durchgehend dampfend heiß erhitzen; auf Esstemperatur abkühlen. Unterwegs: Kühltasche mit Kühlakkus.

REZEPT 13 · WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS

Nudeln mit Erbsen-Frischkäsesauce

20 Min. · 2 Erwachsene, 1 Kind, 1 Babyportion
schnell

Zutaten

- 300 g kleine Nudeln
- 250 g Tiefkühlerbsen
- 150 g Frischkäse natur
- 150 ml Nudelwasser
- 1 EL Rapsöl



Zubereitung

1. Nudeln weich garen.

2. Erbsen 6 Minuten garen, mit Frischkäse, Öl und Nudelwasser fein pürieren.

3. Sauce mit Nudeln mischen, Babyportion abtrennen und zur Seite stellen, danach Familienportion würzen.

Für dein Baby: Babyportion vor zusätzlichem Salz und kräftigem Würzen zur Seite stellen. Nudeln sehr weich garen und je nach Essfähigkeit kürzen oder zerdrücken; Sauce gut unterheben.

Nährstofffokus: Erbsen liefern pflanzliches Eiweiß, Frischkäse Calcium.

Allergene & Austausch: Enthält: Milch, glutenhaltiges Getreide. Glutenfreie Nudeln bzw. Lasagneplatten nach Packungsangabe garen. Bei Milcheiweißallergie milchfreies Rezept wählen; laktosefrei genügt nicht.

Aufbewahren & Einfrieren: Unberührt binnen 1-2 Std. kühlen; bei max. 5 °C binnen 24 Std. essen. Tiefkühler (-18 °C): bis 4 Wochen. Im Kühlschrank auftauen; binnen 24 Std. essen. Einmal durchgehend dampfend heiß wiedererwärmen; auf Esstemperatur abkühlen.

REZEPT 59 · MAMPF FÜR UNTERWEGS

Zucchini-Hafer-Waffeln

ca. 40-50 Min.; je nach Waffeleisen · ca. 8-10 Waffeln, je nach Eisen
Meal Prep, einfrierbar, gekühlt unterwegs

Zutaten

- 2 Zucchini
- 150 g zarte Haferflocken
- 100 g Weizenmehl oder Dinkelmehl Type 630
- 2 Eier
- 220 ml Wasser
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung

1. Zucchini fein reiben und ausdrücken; Haferflocken fein mahlen.

2. Alle Zutaten verrühren und 5 Minuten quellen lassen.

3. Im Waffeleisen vollständig ausbacken; weiche Streifen anbieten.

Für dein Baby: Ungewürzte Babyportion zur Seite stellen. In fingerlange Streifen schneiden; jedes Stück muss sich zwischen zwei Fingern leicht zerdrücken lassen.

Nährstofffokus: Hafer liefert pflanzliches Eisen, Eier Eiweiß.

Allergene & Austausch: Enthält: Ei, glutenhaltiges Getreide. Keine geprüfte glutenfreie Teigvariante; Mehl nicht einfach 1:1 austauschen. Auch Dinkel enthält Gluten. Keine geprüfte eifreie Variante; ein passendes eifreies Rezept wählen.

Aufbewahren & Einfrieren: Unberührt binnen 1-2 Std. kühlen; bei max. 5 °C binnen 24 Std. essen. Tiefkühler (-18 °C): bis 4 Wochen. Im Kühlschrank auftauen; binnen 24 Std. essen. Kalt möglich. Zum Erwärmen einmal durchgehend dampfend heiß erhitzen; auf Esstemperatur abkühlen. Unterwegs: Kühltasche mit Kühlakkus.