

ALEXANDER DÖLLE | SARAH SCHOCKE

MIX & FERTIG

BABYBREI

DIE BESTEN GU-REZEPTE FÜR DEN
THERMOMIX

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Mus(s) ich haben: Nussmuse

- 4 Was darf mein Baby wann?
- 6 Wann kommt welcher Brei?
- 8 Breibauplan
- 10 Diese Nährstoffe braucht Ihr Baby
- 12 Baby-Gemüse-Kunde
- 14 Getreideflocken & Öle
- 64 Obstmus für den Vorrat

Umschlagklappe hinten:

Babybrei to go

Mein Baby isst ...


16 MITTAGS: FLEISCH ODER VEGGIEBREI

- 18 Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (Grundrezept)
- 20 Veggiebrei (Grundrezept)
- 22 Hähnchen-Süßkartoffel-Paprika-Brei
- 23 Hähnchen-Buchweizen-Spinat-Brei
- 25 Schweinefilet-Quinoa-Sellerie-Brei
- 26 Möhren-Amarant-Kichererbsen-Brei

- 27 Erbsen-Hirse-Mandel-Brei
- 28 Lachs-Buchweizen-Fenchel-Brei
- 29 Forelle-Reis-Pastinaken-Brei
- 29 Lachs-Blumenkohl-Apfel-Brei
- 30 Rindfleisch-Kartoffel-Kohlrabi-Brei
- 31 Rindfleisch-Nudel-Tomaten-Brei
- 32 Couscous-Tomaten-Brei
- 32 Quinoa-Grünkohl-Brei
- 33 Dinkel-Kürbis-Linsen-Brei
- 33 Grünkern-Rote-Bete-Brei

34 ABENDS: VOLLMILCH-GETREIDE-BREI

- 36 Vollmilch-Getreide-Brei (Grundrezept)
- 38 Dinkel-Mango-Brei
- 39 Buchweizen-Pflaumen-Brei
- 41 Hirse-Pfirsich-Brei
- 42 Mehrkorn-Avocado-Brei
- 43 Grieß-Erdbeer-Brei
- 44 Amarant-Aprikosen-Brei
- 44 Grieß-Birnen-Brei
- 45 Hafer-Himbeer-Brei
- 45 Grieß-Heidelbeer-Brei

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Breie gekennzeichnet.

46 MORGENS UND NACHMITTAGS: OBST-GETREIDE-BREI

- 48 Obst-Getreide-Brei (Grundrezept)
- 50 Birne-Melonen-Reis-Brei
- 51 Melone-Hafer-Sesam-Brei
- 52 Pfirsich-Zwieback-Kokos-Brei
- 53 Heidelbeer-Grieß-Hanf-Brei
- 54 Zucchini-Physalis-Mehrkorn-Brei
- 56 Erdbeer-Hafer-Walnuss-Brei
- 57 Couscous-Feigen-Pistazien-Brei
- 58 Bananen-Dinkel-Sonnenblumen-Brei
- 59 Mango-Hirse-Mandel-Brei
- 60 Register
- 62 Impressum



WANN KOMMT WELCHER BREI?

Die einen warten darauf, den anderen kann es nicht lange genug dauern: Der Zeitpunkt für den ersten Brei ist höchst individuell. Meist ist es mit fünf bis sieben Monaten soweit.

WANN GEHT'S LOS?

Der richtige Zeitpunkt für den ersten Brei ist gekommen, wenn es sich für Sie und Ihr Kind richtig anfühlt. Achten Sie auf die Signale Ihres Kindes: Kann es sein Köpfchen schon selbst halten und allein aufrecht sitzen?

Zeigt es Interesse am Essen der Großen?

Kann Ihr Baby von einem Löffel essen?

Geht es bei Ihnen gerade hektisch zu oder ist Ihr Kind noch gar nicht neugierig, warten Sie ein Weilchen und probieren es dann noch einmal. Ein paar Löffelchen reichen zu Beginn, um Ihren Sprössling an die neue Kost heranzuführen. Es muss die Kau-Schluck-Bewegung erstmal lernen. Begleitend zum ersten Brei stillen Sie weiter. Muttermilch unterstützt nämlich eine gute Darmflora und erleichtert die Umstellung auf die Breikost.

5.–7. LEBENSMONAT

Nach vier bis sechs Monaten Stillen sind Babys Eisenspeicher erschöpft. Daher beginnt frühestens mit dem fünften und spätestens nach sechs Monaten mittags die Zufütterung mit einem eisenreichen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei oder auch mal mit Fisch. Vegetarische Breie enthalten eisenreiches Getreide wie Hafer- oder Hirseflocken in einem Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei. Empfohlen wird einmal die Woche Fisch, einmal die Woche vegetarisch und für die restliche Zeit der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Sie können Ihr Baby aber auch rein vegetarisch ernähren.

Wichtig ist es, in den fertig gekochten Brei eine ergebige Vitamin-C-Quelle einzurühren, denn das fördert die Eisenaufnahme. Allerdings ist Vitamin C hitzeempfindlich und darf daher nicht mitkochen. Der Vorteil am Thermomix: Sie können ganz zum Schluss, vor dem Pürieren, Vitamin-C-reiches Gemüse und Obst hinzugeben und sind nicht ausschließlich auf Saft angewiesen. Vitamin-C-reich sind Paprika, Grünkohl, Brokkoli aber auch Orangen oder schwarze Johannisbeeren.

6.–8. LEBENSMONAT

Klappt es gut mit dem Mittagsbrei, können Sie einen Monat später, also zwischen dem sechsten und dem achten Monat, den Abendbrei einführen. Dieser besteht aus Getreide, Vollmilch und Vitamin-C-reichem Saft, Mus oder Obst.

7.–9. LEBENSMONAT

Der letzte Brei im Bunde ist der Obst-Getreide-Brei. Er kommt zunächst nachmittags und schließlich auch morgens auf den Tisch. Stillen Sie Ihr Kind ruhig so lange weiter, wie Ihnen beiden das gut tut. Je länger Sie Ihr Kind begleitend stillen, desto länger profitiert es von den positiven Wirkungen, die Stillen hat.

10.–12. LEBENSMONAT

Und schließlich gegen Ende des ersten Lebensjahres werden nach und nach die Breie von gemeinsamen Familienmahlzeiten abgelöst.

ALTER (MONATE)	MORGENS	MITTAGS	NACHMITTAGS	ABENDS
1-4	MUTTERMILCH ODER SÄUGLINGS-ANFANGSNAHRUNG			
5		FLEISCH-ODER VEGGIEBREI		
6				MILCH- GETREIDE-BREI
7			OBST-GETREIDE- BREI	
8	OBST-GETREIDE- BREI			
9				
10				
11	ALLMÄHLICHER BEGINN DER GEMEINSAMEN FAMILIENMAHLZEIT			
12	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ZWISCHEN- MAHLZEIT	ABENDBROT

VEGGIEBREI

Babys vegetarisch zu ernähren ist kein Problem. Achten Sie auf gute Eisenquellen wie Hirse und Hafer und denken Sie an reichlich Vitamin C, das die Eisenaufnahme fördert.



130 g Brokkoli
120 g Möhren
120 g Kartoffeln
20 g Hirseflocken
2 EL Rapsöl
70 g Orangensaft

Grundrezept
ab Beginn 5. Monat 

Für 2 Portionen |
10 Min. Zubereitungszeit |
10 Min. Kochzeit |
8 Min. Abkühlzeit
Pro Portion ca. 190 kcal,
4 g E, 11 g F, 19 KH

1 Den Brokkoli putzen, dabei den Strunk entfernen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, in ein Sieb geben und unter fließendem heißem Wasser gründlich waschen. Die Möhren und die Kartoffeln waschen und schälen. Die Möhrenenden knapp abschneiden. Die Möhren und die Kartoffeln in grobe Stücke schneiden.

2 Die Brokkoliröschen zusammen mit den Möhren- und den Kartoffelstücken sowie den Hirseflocken in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. 150 g Wasser hinzufügen. Den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und alles 10 Min./100°/Stufe 2 garen.

3 Anschließend den Messbecher entfernen und die Masse 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Dann das Rapsöl und den Orangensaft dazugeben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder einsetzen.

4 Fein pürieren Sie den Brei 30 Sek./Stufe 10. Für ältere Babys, die gröbere Konsistenzen mögen, pürieren Sie den Brei 2 Sek./Stufe 5. Wenn Sie den Brei als Suppe geben wollen, lassen Sie ihn auf 50° abkühlen, fügen noch 100 g Wasser hinzu und pürieren den Brei 60 Sek./Stufe 10.

TIPP

Babys brauchen Eisen. Veggie-Babys bekommen es aus Hirse- und Haferflocken, Amarant, Sesam und (Tahin). Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme. Geben Sie immer Vitamin-C-reiches Gemüse und Obst, etwa Brokkoli, Paprika, Grünkohl, Fenchel, Sanddorn, Erdbeeren oder Orangen ganz am Schluss dazu, denn das Vitamin verträgt keine Hitze. Wenn Sie Vitamin-C-reichen Saft statt der ganzen Früchte nehmen, benötigen Sie 7 EL. Milch ist in diesem Brei tabu. Sie hemmt die Eisenaufnahme.



AMARANT-APRIKOSEN-BREI

20 g gepoppter Amaranth | 200 g Vollmilch |
40 g Aprikose

Mild | ab Beginn 6. Monat 🌿

Für 1 Portion | 2 Min. Zubereitungszeit |
2 Min. Kochzeit | 3 Min. Abkühlzeit
Pro Portion ca. 225 kcal, 10 g E, 9 g F, 25 KH

- 1 Amaranth und Vollmilch in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und die Amaranth-Milch 2 Min./90°/ Stufe 2 erhitzen.
- 2 Messbecher entfernen und den Brei 3 Min./ Stufe 3 abkühlen lassen. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und dazugeben. Den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder aufsetzen.
- 3 Fein pürieren Sie den Brei 20 Sek./Stufe 10. Für ältere Babys, die gröbere Konsistenzen mögen, pürieren Sie den Brei 2 Sek./Stufe 5. Wenn Sie den Brei als Trinkbrei geben wollen, lassen Sie ihn auf 50° abkühlen, fügen noch 50 g Wasser hinzu und pürieren den Brei 20 Sek./Stufe 10.



GRIESS-BIRNEN-BREI

20 g Dinkelgrieß | 200 g Vollmilch | 50 g Birne

Für süße Träume | ab Beginn 6. Monat 🌿

Für 1 Portion | 3 Min. Zubereitungszeit |
5 Min. Kochzeit | 5 Min. Abkühlzeit
Pro Portion ca. 210 kcal, 9 g E, 8 g F, 26 KH

- 1 Den Grieß in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und den Grieß 60 Sek./Stufe 10 mahlen. Den Deckel wieder öffnen und den gemahlene Grieß mithilfe des Spatels nach unten schieben. Die Vollmilch dazugeben, den Mixtopfdeckel wieder verschließen und die Getreide-Milch 5 Min./90°/ Stufe 2 erhitzen.
- 2 Den Messbecher entfernen und den Grießbrei 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Die Birne waschen, schälen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Birne zum Grießbrei geben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder aufsetzen. Den Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.



HAFER-HIMBEER-BREI

20 g Haferflocken | 200 g Vollmilch | 40 g Himbeeren (ersatzweise TK-Himbeeren)

Fruchtig | ab Beginn 6. Monat 🌿

Für 1 Portion | 2 Min. Zubereitungszeit |
3 Min. Kochzeit | 5 Min. Abkühlzeit
Pro Portion ca. 215 kcal, 10 g E, 8 g F, 23 KH

1 Die Haferflocken in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und die Flocken 20 Sek./Stufe 10 mahlen. Den Deckel wieder öffnen und die gemahlene Flocken mithilfe des Spatels nach unten schieben. Die Vollmilch dazugeben, den Mixtopfdeckel verschließen und die Haferflocken-Milch 3 Min./90°/Stufe 2 erhitzen.

2 Anschließend den Messbecher entfernen und den Brei 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Inzwischen die Himbeeren vorsichtig waschen, dann zum Brei geben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder aufsetzen. Den Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.

GRIESS-HEIDELBEER-BREI

20 g Dinkelgrieß | 200 g Vollmilch | 40 g Heidelbeeren (ersatzweise TK-Heidelbeeren)

**Babys erstes Superfood |
ab Beginn 6. Monat** 🌿

Für 1 Portion | 3 Min. Zubereitungszeit |
5 Min. Kochzeit | 5 Min. Abkühlzeit
Pro Portion ca. 210 kcal, 9 g E, 8 g F, 25 KH

1 Den Grieß in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und den Grieß 60 Sek./Stufe 10 mahlen. Den Deckel wieder öffnen und den gemahlene Grieß mithilfe des Spatels nach unten schieben. Die Vollmilch dazugeben, den Mixtopfdeckel wieder verschließen und die Getreide-Milch 5 Min./90°/Stufe 2 erhitzen.

2 Anschließend den Messbecher entfernen und den Brei 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Inzwischen die Heidelbeeren vorsichtig waschen und verlesen, zum Grießbrei geben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder aufsetzen. Den Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.



PFIRSICH-ZWIEBACK-KOKOS-BREI

250 g Pfirsich (ersatzweise Mango) | 40 g ungesüßter Zwieback | 60 g Kokosmilch

Blitzschnell | ab Beginn 7. Monat 🍃

Für 2 Portionen | 4 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 175 kcal, 4 g E, 7 g F, 24 KH

1 Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und zusammen mit dem Zwieback und der Kokosmilch in den Mixtopf geben. 90 g Wasser hinzufügen, den Mixtopfdeckel verschließen und den Messbecher einsetzen.

2 Fein pürieren Sie den Brei 60 Sek./Stufe 10. Für ältere Babys, die gröbere Konsistenzen mögen, pürieren Sie den Brei 3 Sek./Stufe 6. Wenn Sie den Brei als Trinkbrei geben wollen, fügen Sie zusätzlich 100 g Wasser hinzu und pürieren den Brei 60 Sek./Stufe 10.

TIPP

Rühren Sie die Kokosmilch vor dem Verwenden gründlich um, damit sich Kokosfett und Kokosmilch gut miteinander mischen, bevor Sie sie in den Mixtopf geben. Breie mit Zwieback gehen sehr schnell, da Zwieback nicht erhitzt werden muss und keine Quellzeit benötigt. Anstelle von 60 g Kokosmilch können Sie wahlweise auch 10 g Nussmus, 2 TL Raps- oder Leinöl verwenden und noch 50 g Wasser hinzufügen.



HEIDELBEER-GRIESS-HANF-BREI

20 g Hanfsamen | 40 g Weichweizengrieß |
200 g Heidelbeeren (ersatzweise TK-Heidel-
beeren)

Mit Superfood | ab Beginn 7. Monat 🌿

Für 2 Portionen | 4 Min. Zubereitungszeit |
5 Min. Kochzeit | 5 Min. Abkühlzeit
Pro Portion ca. 150 kcal, 5 g E, 4 g F, 22 KH

1 Die Hanfsamen in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und die Samen 10 Sek./Stufe 7 mahlen. Den Deckel wieder öffnen, die gemahlene Hanfsamen in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Den Weichweizengrieß in den Mixtopf geben und 60 Sek./Stufe 10 mahlen, dann mithilfe des Spatels nach unten schieben. 300 g Wasser hinzufügen, den Mixtopfdeckel wieder verschließen und den Grieß 5 Min./100°/Stufe 2 erhitzen.

2 Anschließend den Messbecher entfernen und den Grieß 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Inzwischen die Heidelbeeren waschen, mit den Hanfsamen zum Grieß geben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder aufsetzen.

3 Fein pürieren Sie den Brei 60 Sek./Stufe 10. Für ältere Babys, die gröbere Konsistenzen mögen, pürieren Sie den Brei 2 Sek./Stufe 5. Wenn Sie den Brei als Trinkbrei geben wollen, lassen Sie ihn auf 50° abkühlen, fügen noch 100 g Wasser hinzu und pürieren den Brei 60 Sek./Stufe 10.

TIPP

Hanfsamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Stattdessen können Sie aber auch 2 TL Hanf-, Lein- oder Rapsöl verwenden.



SO EINFACH GEHT BABYBREI

Mit unseren Thermomix-Rezepten für TM 5 und TM 31 zaubern Sie schnell und schonend gesunden Brei. Saisonal, abwechslungsreich und voller Vitamine und Nährstoffe gibt es mittags Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei oder Veggiebrei, morgens und nachmittags Getreide-Obst-Brei und abends Milch-Getreide-Brei für Ihr Baby. Grundrezepte, genaue Altersangaben und viele Tausch-Tipps erleichtern den Einstieg ins Löffelalter.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Ratzfatz: Schnelle Breie, die Babys schmecken

Expertenwissen: Der Nährstoffmix fürs erste Jahr



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6463-6



9 783833 864636



www.gu.de

