

LENA MERZ



ANNINA SCHÄFLEIN

DAS GROSSE GU BREIFREI- KOCHBUCH

*DIE BESTEN REZEPTE UND TIPPS VON DEN
EXPERTINNEN DES BREIFREIBABY-BLOGS*



GU



BREIFREI 1 x 1



Du denkst, es ist kompliziert, dein Baby von Anfang an am Familientisch mitessen zu lassen? Im Gegenteil: Es ist die einfachste Sache der Welt. Wieso erklären wir dir in unserem Breifrei 1 x 1!

1. WÄHLE GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Dein Baby liebt alles, was es selbst greifen kann. Obst, Gemüse, Pasta und Waffeln lassen sich prima als Sticks anbieten. Das Baby greift auch gedünstete, gebratene, gegarte oder gebackene Lebensmittel in Pommesform, um daran zu lutschen, zu schaben und sie durch Einspeicheln zu zerkleinern.

2. DEIN BABY IST KOMPETENT

Sobald das Baby die drei Beikostreifezeichen zeigt, ist es bereit für die Beikost. Das gibt die Natur durch diesen Entwicklungsschritt so vor. Dein Baby ist nicht ängstlich, fürchtet sich nicht vor dem Verschlucken, vor Schmutz oder vor den mahnenden Blicken anderer. Dein Baby ist neugierig und kompetent, um in seinem eigenen Tempo essen zu lernen.

3. WISSEN IST MACHT

Je besser du dich mit dem Thema Breifrei auseinandersetzt und je mehr Wissen du dir aneignest, desto sicherer wirst du. Mit unseren Nährstoff-Infos verschwindet die Furcht vor Unterversorgung, mit unseren Rezepten die Sorge extra kochen zu müssen. Ein Erste-Hilfe-Kurs nimmt die Angst vor dem Erstickten – und ein guter Staubsauger die Scheu vor Schmutz.

4. KENNE DEIN BABY

Nur du weißt, wie weit dein Baby in seiner Entwicklung ist. Verlasse dich ruhig auf deine Intuition. Sie sagt dir zuverlässig, ob dein Baby schon bereit ist. Lies dir unsere Ratschläge und Tipps durch und lasse auch deinen gesunden Menschenverstand walten, wenn du entscheidest, was du deinem Baby anbietest.



UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL

Diese Lebensmittel solltest du deinem Baby zu Beginn der Beikost nicht (oder nicht in seiner ursprünglichen Form) anbieten. Je sicherer das Kind dann isst, desto mehr dieser Lebensmittel können in den Speiseplan integriert werden.

NUSSKERNE

Daran kann sich das Baby verschlucken und schlimmstenfalls ersticken, denn es besitzt noch keine Backenzähne zum Zerkleinern. Gemahlene Nüsse oder Nussmus sind dagegen ab Beikoststart geeignet. Sie zählen zu den wichtigsten Lieferanten von Mikronährstoffen.



GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

Rohes Getreide wird von Babys schlecht vertragen und verdaut. Pseudogetreide wie Amarant und Quinoa enthalten Gerbstoffe und Saponine, die die Nährstoffaufnahme behindern. Erst ab 2 Jahren anbieten.



KUHMITLCH(-PRODUKTE)

Im ersten Lebensjahr pro Tag maximal 200 ml Kuhmilch und nur in verarbeiteter Form anbieten. 200 ml Kuhmilch entsprechen z. B. 40 g Frischkäse oder 150 g Joghurt.



SALAT & BLATTGEMÜSE

Ohne Backenzahnpaare können sie nicht zerkleinert werden. Blattgemüse klebt am Gaumen und kann Brechreiz auslösen. Als Suppe oder Bratling dürfen Salat, Mangold, Spinat und Kohl aber gerne angeboten werden.



HARTE, KLEINE, RUNDE & PRALLELASTISCHE LEBENSMITTEL

Vorsicht bei roher Möhre oder rohem Apfel! Kleinere Stücke können abbrechen und in der Luftröhre landen. Gerieben, gedünstet oder püriert sind sie von Beginn an erlaubt. Auch ganze prallelastische Lebensmittel wie Kirschtomaten, Heidelbeeren und Trauben können die Luftröhre verschließen und schwer abgehustet werden. Deshalb nur geviertelt oder zerdrückt anbieten. Vorsicht auch bei Körnern, (Kicher-)Erbsen und Rosinen.



ROHE LEBENSMITTEL

Roher Fisch, rohes Fleisch, nicht durchgegartes Ei, Sprossen und Rohmilchprodukte sind nichts für Babys. Sie können Keime enthalten, die das Immunsystem überfordern und zu einer Lebensmittelvergiftung führen. Komplett durchgegart können Fisch, Fleisch und Ei gerne angeboten werden.

SÜSSUNGSMITTEL & SALZ

Zucker und Zuckerersatzstoffe (z. B. Stevia, Süßstoff) sollten vermieden werden. Damit gewöhnt sich das Baby unnötig früh an den süßen Geschmack. Besser die dezente Süßkraft von Obst oder Trockenfrüchten nützen. Absolut tabu sind Honig und Ahornsirup für Babys unter 1 Jahr! Es besteht die Gefahr, dass das Baby eine Lebensmittelvergiftung (Säuglingsbotulismus) bekommt. Zu viel Salz schadet den unausgereiften Nieren des Babys. Pro Tag ist 1 g Salz erlaubt.



FAST FOOD & FERTIGPRODUKTE

Stark verarbeitete Lebensmittel enthalten meist Salz, Zucker, Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe und beeinflussen die Geschmacksbildung negativ. Auch Wurst sollte man Babys unter 1 Jahr nicht anbieten.



INHALT

Vorwort **6**

THEORIE

Breifrei – was ist das?	8
Breifreie Beikost und Stillen	10
Ängste und Sorgen	12
Nährstoffreich kochen	14
Ausstattung für die Beikostzeit	16
Meal Prep für Eltern	18
Breifrei unterwegs	20
FAQ aus der Community	22

REZEPTE

Frühstück	24
Kalte Gerichte	40
Warme Gerichte	62
Zuckerfrei Backen	118
Basics	136

Register **154** Impressum **160**

Breifrei 1 × 1	Klappe vorne
Beispieltag mit Zwischensnacks	Klappe hinten
Ungeeignete Lebensmittel	Umschlag vorne
Drei Snackteller für dein Baby	Umschlag hinten






AB BEIKOSTREIFE

AB PINZETTENGRIFF

Diese Wertmarken zeigen dir bei jedem Rezept, ob dein Baby das Gericht direkt nach Erfüllung der Beikostreifezeichen essen darf oder ob du es deinem Kind erst nach Erlernen des Pinzettengriffs anbieten solltest. Was das genau bedeutet, kannst du ab Seite 8 nachlesen.

Bei vielen Rezepten findest du außerdem diese Icons:

-  glutenfrei
-  milcheiweißfrei
-  vegan

HIRSE-OATMEAL-SCHNITTEN

AB BEIKOSTREIFE



FÜR 20 STÜCK • 10 MIN. ZUBEREITUNG • 30 MIN. BACKEN

150 g Hirseflocken • 30 g Sesam • 15 g Kakaopulver • 300 ml Haferdrink (glutenfrei; ersatzweise Milch) • 1 Ei (M) • 1 große Banane • 2 EL Erdnussmus • Auflaufform (20 × 25 cm) • Öl für die Form



1 Den Backofen auf 180° vorheizen, die Auflaufform mit Öl einfetten. Hirseflocken, Sesam, Kakaopulver, Haferdrink und Ei in einer Schüssel sorgfältig verrühren. Die Masse gleichmäßig in der Form verteilen.

2 Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem Oatmeal verteilen. Das Erdnussmus glatt rühren und in Streifen darüberträufeln. Das Oatmeal im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

3 Das Hirse-Oatmeal in Rechtecke (3 × 8 cm) schneiden und aus der Form heben. Die Schnitten können bis zu 2 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt oder tiefgekühlt werden.



NÄHRSTOFF-TIPP: In diesem gebackenen Hirse-Oatmeal verstecken sich allerlei Mikronährstoffe. So liefern Hirseflocken neben Eisen auch reichlich Magnesium. Erdnussmus versorgt mit pflanzlichem Eiweiß sowie mit Kupfer und Folsäure. Variiere die Flocken und verwende auch mal Mandel- oder Kürbiskernmus, um die Nährstoffversorgung zu erhöhen.

OVERNIGHT OATS MIT KOKOS

AB BEIKOSTREIFE



FÜR 1 GLAS (3 BABYPORTIONEN) • 10 MIN. ZUBEREITUNG • 12 STD. RUHEN

70 g Hirseflocken • 20 g Kokosraspel • 150 g Joghurtalternative auf Kokosbasis • 125 g Himbeeren (ersatzweise Erdbeeren) • 1 Banane (ersatzweise Kiwi) • 1 Schraubglas (300 ml Inhalt)



- 1** Hirseflocken, Kokosraspel und Joghurt in einer Schüssel verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen. Die Mischung danach in das Schraubglas füllen, verschließen und ca. 12 Std. (maximal 3 Tage) kühlen.
- 2** Die Oats ca. 30 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ein Drittel der Himbeeren behutsam waschen, trocken tupfen und für Beikostanfänger halbieren oder zerdrücken. Die Banane zu einem Drittel schälen und in Scheiben schneiden.
- 3** Eine Portion Oats in einen kleinen Teller geben, Beeren und Bananenscheiben dazu legen. Übrige Oats, Beeren und Banane zu anderen Mahlzeiten servieren. Die Overnight Oats sind so dickflüssig, dass sie gut mit den Händen gegessen werden können.



PRAXIS-TIPP: Babys können Overnight Oats sehr gut mit den Händen essen oder später selbst löffeln. Am besten stellst du den Teller auf eine Silikonmatte oder verwendest einen Teller mit Saugnapf. So kann das Baby gezielt greifen, ohne dass das Geschirr verrutscht.

LACHS-MUFFINS

MIT AVOCADO UND MAIS

AB BEIKOSTSTART

1 Den Backofen auf 160° vorheizen, die Papierförmchen in 8 Mulden der Muffinform setzen. (Alternativ die Silikon-Muffinform kalt ausspülen). Den Mais in ein Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen. Den Käse reiben. Den Mais in einem Hochleistungsmixer fein pürieren und in eine Schüssel füllen. Käse, Mehl, 1 Ei und Gemüsebrühe unterrühren.

2 Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale heben, klein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Den Lachs kalt abspülen, trocken tupfen und eventuell verbliebene Gräten entfernen. Das Filet in 1–2 cm große Stücke schneiden und pürieren. Das Lachspüree mit dem übrigen Ei, Dill und edelsüßem Paprikapulver in einer Schüssel verrühren.

3 Maispüree, Avocadowürfel und Lachsmasse für das Baby mit einem Esslöffel gleichmäßig übereinander in 2 Förmchen schichten. Zwischendurch leicht andrücken. Danach für die Großen das übrige Maispüree kräftig mit Salz und Pfeffer, die restliche Lachsmasse mit Salz, Pfeffer und scharfem Paprikapulver würzen. Mit den übrigen Avocadowürfeln in 6 weitere Förmchen schichten.

4 Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. Herausnehmen und mindestens 1 Std. auskühlen lassen, damit sie Stabilität bekommen. Für Beikostanfänger geviertelt anbieten.

FÜR 8 STÜCK
30 MIN. ZUBEREITUNG
35 MIN. BACKEN
1 STD. KÜHLEN

230 g Mais (Glas oder Dose)
100 g Emmentaler
2 EL Vollkorn-Dinkelmehl
2 Eier (M)
2 TL salzfreie Gemüsebrühe (Instant)
½ Avocado
1 TL Zitronensaft
200 g Lachsfilet
1 EL gehackter TK-Dill
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, schwarzer Pfeffer (für die Großen)
¼ TL rosenscharfes Paprikapulver (für die Großen)

Außerdem:

8er-Muffinform (Stahlbech oder Silikon)
8 Muffin-Papierförmchen



FÜR DIE GROSSEN: Dazu passt ein grüner Salat mit leichtem Joghurtdressing.

PRAXIS-TIPP: Mais ist nur aufgrund seiner Form nicht für den Beikoststart geeignet, da sich dein Baby daran verschlucken könnte. Ist er aber wie hier püriert, kann er dem Baby angeboten werden.

NÄHRSTOFF-TIPP: Die Muffins sind reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Als Beilage können z. B. Ofenkartoffeln angeboten werden, die zeitgleich mit den Muffins im Ofen garen.





MILCHREIS MIT MANGOMARK

AB PINZETTENGRIFF

1 Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Reis, Haferdrink und Vanille in einen Topf geben. Aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Min. quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

2 Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch flach vom Kern schneiden und grob würfeln. Die Würfel in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden.

3 Für das Baby 4 EL Milchreis und 1 EL Mangopüree auf einen Teller geben. Mit 1 TL Avocadowürfeln und 1 TL Cashewmus toppen. Für die Großen je 8 EL Milchreis, 2 EL Mangopüree, die restlichen Avocadowürfel und je 2 TL Cashewmus auf zwei Tellern anrichten. Den Milchreis für das Baby gut abkühlen lassen und zum Selberlöffeln oder zum Essen mit den Händen anbieten.



.....
**FÜR 2 ERWACHSENE
UND 1 BABY
35 MIN. ZUBEREITUNG**
.....

150 g Milchreis
500 ml Haferdrink (glutenfrei)
1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille
1 Mango (ersatzweise
380 g Mango-Apfel-
Obstgläschen)
½ Avocado
5 TL Cashewmus



FÜR DIE GROSSEN: Statt Cashewmus kannst du auch 2 EL in der Pfanne geröstete Cashewkerne auf den Milchreis streuen.

PRAXIS-TIPP: Wenn der Milchreis abkühlt, klebt er besser zusammen und lässt sich so auch gut mit den Händen essen.

MEAL-PREP-TIPP: Der Milchreis schmeckt auch zum Frühstück. Er kann schon am Vorabend zubereitet und mit dem Fruchtpüree in Schraubgläser geschichtet werden. Für das Baby 2 EL Milchreis, 1 EL Mangopüree, 2 EL Milchreis einschichten und mit je 1 TL Avocadowürfeln und Cashewmus toppen. Für die Großen 5 EL Milchreis, 2 EL Mangopüree, 3 EL Milchreis und je 2 TL Avocadowürfel und Cashewmus ins Glas schichten.

PINKFARBENE ZIMTSCHNECKEN

AB BEIKOSTREIFE

- 1** Für den Teig den Rote-Bete-Saft erwärmen und die Butter darin schmelzen. Die Mischung handwarm abkühlen lassen. Das Mehl in eine Rührschüssel geben und die Hefe dazubröseln. Die Saft-Butter-Mischung zugießen und ca. 5 Min. stehen lassen. Dann alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2** Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (50 × 35 cm) ausrollen.
- 3** Für die Füllung die Teigplatte mit der Butter bestreichen und mit Zimt bestreuen. Dann von der Längsseite her aufrollen und in 2–3 cm breite Scheiben schneiden. Die Schnecken auf das Backblech setzen und im Ofen (Mitte) 12–14 Min. backen.
- 4** Die Schnecken aus dem Ofen nehmen, lauwarm abkühlen lassen und servieren. Für den Vorrat auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen und bis zu 3 Monate tiefkühlen.

.....
FÜR 15 STÜCK
30 MIN. ZUBEREITUNG
1 STD. 5 MIN. RUHEN
14 MIN. BACKEN
.....

Für den Teig:

250 ml Rote-Bete-Saft
60 g Butter
500 g Dinkelmehl
(Type 630)
21 g frische Hefe

Für die Füllung:

100 g sehr weiche Butter
2 TL Ceylon-Zimtpulver

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

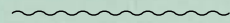


FÜR DIE GROSSEN: Mit Zucker werden die Zimtschnecken saftiger. Bestreue eine Hälfte der Teigplatte mit 2 EL Rohrohrzucker oder streue Hagelzucker auf die fertig gerollten Schnecken.

PRAXIS-TIPP: Der Teig lässt sich leicht verarbeiten und ausrollen – jedoch werden die Schnecken durch den fehlenden Zucker nicht ganz so saftig wie gewohnt. Das kannst du ausgleichen, indem du vor dem Aufrollen noch 100–200 g zuckerfreien Fruchtaufstrich auf die Teigplatte streichst.



DREI SNACKTELLER FÜR DEIN BABY



Nährstoffreiche Snacks zusammenzustellen ist nicht schwer. Wichtig ist, dass du beim Essen dabeibleibst und dein Baby nicht alleine isst. Der Snackteller darf ab Beginn der Beikost auf dem Tisch stehen, biete deinem Kind immer wieder davon an. Je älter das Kind wird, desto freier kannst du den Zugang zum Snackteller gestalten. Zum Beispiel so, dass das laufende Kind ihn selbst erreichen kann.

AB BEIKOSTREIFE:

2 Brotreiter mit hellem Mandelmus bestreichen und 3 geputzte, halbierte Erdbeeren darauflegen. Die Reiter mit 2 Avocadospalten und 2 Gurkensticks auf einem Teller anrichten.



AB PINZETTENGRIFF:

½ in Stücke geschnittene Banane, 15 angedrückte Kidneybohnen (Glas oder Dose), 50 g gewürfelten Tofu, 1 EL Erdnussmus und 1 EL grobe Haferflocken auf einem Teller anrichten.



AB KLEINKINDALTER:

½ in Streifen geschnittene rote Paprika, 1 EL angedrückte Kichererbsen (aus der Dose), 4 Apfelspalten, 2 weiche Datteln (entsteint), 1 EL Kürbiskerne und 8 Vollkorn-Sesambrezeln auf einem Teller anrichten.



BEISPIELTAG MIT ZWISCHENSNACKS

Jedes Kind is(s)t anders. Wichtig ist nur, dass du deinem Kind regelmäßig ein gesundes und buntes Angebot an Essen bietest. Unser Beispieltag zeigt, was Babys essen können und wie du es zeitsparend vorbereitest.



FRÜHSTÜCK: Overnight Oats mit frischem Obst sind ein guter Start in den Tag. Du kannst das Frühstück am Vorabend für 2 Tage im Voraus zubereiten. Garniere es mit Obst nach Saison, das dein Baby mag.



SNACK: Ein Aprikosen-Muffin oder einige Apfel-Pfirsich-Stangen sind auf dem Toaster rasch essfertig aufgetaut und liefern schnell verfügbare Energie für den Vormittag.



MITTAGESSEN: Möglicherweise esst ihr mittags zusammen warm? Dann sind Linsen-Bratlinge mit Blumenkohl perfekt. Das Gemüse liefert Ballaststoffe, die Linsen pflanzliches Eiweiß – und den Großen schmeckt es auch.

SNACK: Biete deinem Kind in Sticks geschnittenes Obst oder Gemüse an. Auch einen Snackteller kannst du bereitstellen.

ABENDESSEN: Schnell geht eine Brotzeit, z.B. mit Möhrenbrot und salzfreien Aufstrichen, die du gut vorbereiten kannst. Mittags wurde nur ½ Bratling gegessen? Dann biete jetzt den Rest an. Ebenso schmecken Reste vom Vortag oder eine Gemüsewaffel aus dem Tiefkühler.



ESSEN WIE DIE GROSSEN



ALLES, WAS DU WISSEN MUSST

Bekommt mein Baby alles, was es braucht? Verschluckt es sich nicht?

Welche Fragen Mamas und Papas bei der Umstellung auf Beikost haben, wissen unsere Expertinnen von *breifreibaby.de* ganz genau. In diesem Buch geben sie Antworten und praktische Tipps, wie der Beikoststart auch ohne Brei ganz stressfrei gelingt.

REZEPTE FÜR DIE GANZE FAMILIE

70 Rezepte vom Frühstück über Snacks bis zum Mittag- und Abendessen:

So geht eine unkomplizierte und gesunde Familienküche, die den Großen wie den Kleinsten schmeckt.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7810-7



9 783833 878107

www.gu.de