

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ | ANNINA SCHÄFLEIN

ZUCKERFREIE SNACKS

für Babys und Kleinkinder



GU

DAS PRINZIP ZUCKERFREIE SNACKS

SNACKS ALS ZWISCHENMAHLZEIT

Babys und Kleinkinder benötigen neben den 3 Hauptmahlzeiten noch mindestens 2 Zwischenmahlzeiten am Tag. Die Rezepte in diesem Buch ergänzen ein gesundes Angebot aus Obst, Gemüse, belegten Broten oder Brei. Alle Rezepte eignen sich auch als Fingerfood innerhalb einer Mahlzeit, etwa als Abendbrot.



ZUCKERFREI

Die Süße in den Rezepten stammt ausschließlich aus frischem Obst, Obstmark oder getrockneten Früchten. Auf raffinierten Zucker und industriell hergestellte Alternativen wird verzichtet. Auch Snacks mit Trockenfrüchten bitte nur in Maßen anbieten.



HERZHAFTE SNACKS

Auch in gekauften herzhaften Snacks ist oft versteckter Zucker enthalten – so werden z. B. Möhrenkekse mit Agavendicksaft gesüßt. Auch in Quetschies steckt in einer kleinen Portion eine riesige Menge Fruchtzucker, ohne jedoch gleichzeitig gesunde Ballaststoffe zu liefern. Sie bleiben besser eine Ausnahme.

WELCHE SNACKS AB WANN?

AB BEIKOSTSTART

Wenn das Baby mit ca. 6 Monaten alle Beikostreifezeichen erfüllt, kann es babygeleitet mit Brei gefüttert werden oder breifrei am Familientisch mitessen. Babys können alles in Stangenform selbst greifen und gut zum Mund führen, z. B. Getreidestangen oder gegartes Gemüse.



AB PINZETTENGRIFF

Mit ca. 9 Monaten erlernen Babys den Pinzettengriff. Sie können nun mit Daumen und Zeigefinger kleinteilige Lebensmittel selbst greifen, z. B. Brotwürfel. Wenn das Kind mit Brei gefüttert wird, kann dieser ab jetzt sehr gut durch Fingerfood in Würfelform ergänzt werden.



AB KLEINKINDALTER

Nach dem 1. Geburtstag können Kinder auch komplexere Gerichte mitessen und selbst mit Besteck experimentieren. Jetzt können auch Snacks wie z. B. gefüllte Blätterteigtaschen angeboten werden. Weiterhin gilt: Essen nie allein, im Laufen, beim Spielen oder im Auto!



HIER BITTE VORSICHT!

SALZ

Zu viel Salz kann die Nieren schädigen. Erlaubt sind bis zu 1 g Salz/Tag für Babys, bis zu 2 g Salz/Tag ab dem 1. Geburtstag.

GANZE NÜSSE

Ganze Nüsse und andere kleine, runde und harte Lebensmittel bergen eine starke Gefahr des Verschluckens und Erstickens. Babys und Kleinkindern deshalb Nüsse nur gemahlen oder als Mus anbieten.

APFEL UND MÖHRE ALS ROHKOST

Roher Apfel und Möhre sind sehr fest und für Babys noch nicht geeignet, da größere Stücke abgelöst, aber nicht zerkleinert werden können. Die Gefahr des Verschluckens und Erstickens ist stark erhöht – besser warten, bis das Kind etwas Übung beim Essen hat und Backenzähne vorhanden sind.

ZUCKER, HONIG & CO.

Auf raffinierten Zucker oder Zuckersubstituten besser verzichten, damit sich die Kleinen gar nicht erst an den süßen Geschmack gewöhnen. Verboten ist im 1. Lebensjahr Honig. Hier besteht die Gefahr des Säuflingsbotulismus.

RUNDE, PRALLE LEBENSMITTEL

Ganze Weintrauben, Kirschtomaten und ähnliches erst anbieten, wenn das Kind sicher kaut (oft erst im 2. Lebensjahr). Bis dahin besser halbieren.

FAST FOOD UND FERTIGPRODUKTE

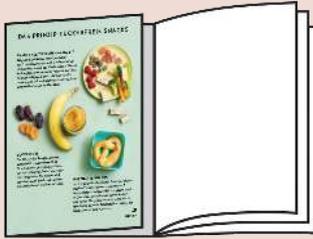
In stark verarbeiteten Lebensmitteln verstecken sich meist viel Zucker und Salz, Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe. Gerade für die Kleinen auf sie verzichten.



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

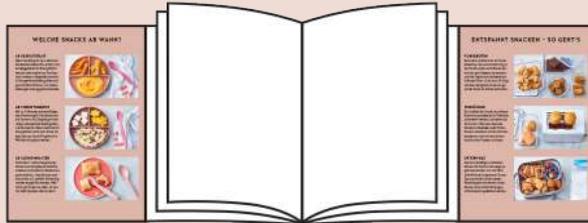
DAS PRINZIP:
ZUCKERFREIE
SNACKS



BEIKOST-
MEILENSTEINE



Immer griffbereit:
WELCHE SNACKS
AB WANN?



Immer griffbereit:
ENTSPANNT
SNACKEN –
SO GEHT'S

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FÜR BABYS



28 FÜR KLEINKINDER

04 DIE AUTORINNEN

05 REGENBOGENSPIESSE

10, 36, 54, 56 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 30 Stück • 10 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 35 kcal, 2 g E, 2 g F, 4 g KH

KÜRBIS-KÄSE-STICKS 🍄

GUT VORZUBEREITEN

80 g *Emmentaler*
300 g *Kürbis (geputzt gewogen)*
100 g *Vollkornmehl (ersatzweise gemahlene Mandeln)*
3 *Eier (M)*

AUSSERDEM
Auflaufform (ca. 28 × 20 cm)

- 1** Den Käse fein reiben. Den Kürbis ebenfalls fein reiben. Beides mit Mehl und Eiern in einer Schüssel mischen und mit den Rührbesen des Handrührgeräts flott zu einer homogenen Masse rühren.
- 2** Den Backofen auf 180° vorheizen und eine Auflaufform mit einem Bogen Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen, gleichmäßig ausstreichen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min backen. Dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- 3** Den gebackenen Teig der Länge nach halbieren, dann in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Käsesticks können bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder tiefgekühlt werden.



Für 10 Stück • 10 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 200 kcal, 6 g E, 7 g F, 27 g KH

HAFERFLOCKENBRÖTCHEN

NÄHRSTOFFREICH

200 g Möhren
120 g zarte Haferflocken
300 g Vollkorn-Dinkelmehl
½ Würfel Hefe (21 g)
50 ml Rapsöl

- 1** Die Möhren putzen, schälen und fein reiben. 100 g Haferflocken, Mehl, Möhren sowie die zerbröselte Hefe in einer Schüssel mischen. 160 ml lauwarmes Wasser sowie das Öl dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem homogenen Teig kneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort in ca. 1 Std. auf die doppelte Größe aufgehen lassen.
- 2** Den Backofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit zwei feuchten Esslöffeln ca. 10 Brötchen vom Teig abstechen, die Teiglinge in den restlichen 20 g Haferflocken wenden und auf das Backblech setzen. Die Brötchen 22–25 Min. im Ofen (Mitte) backen, bis sie goldbraun werden.
- 3** Die Brötchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. In einer Plastiktüte bleiben sie 2 Tage frisch, können aber auch tiefgekühlt und zum Verzehr wieder aufgetaut werden.

HEFEKRINGEL

PERFEKT ZU HALTEN

125 ml Milch (ersatzweise Pflanzendrink)
150 g Joghurt (ersatzweise vegane Joghurtalternative)
300 g Dinkelmehl (Type 630)
+ mehr zum Arbeiten
200 g Vollkorn-Dinkelmehl
½ Würfel Hefe (21 g)
60 ml Backöl (ersatzweise neutrales Öl)
100 g Rosinen
100 g Mandelblättchen
1 Eigelb (M)

GU CLOU

Hefe braucht keinen raffinierten Zucker: Durch Spaltung der Stärke im Mehl entsteht Zucker, es bildet sich Kohlenstoffdioxid und der Teig geht auf. Wichtig ist die Temperatur der zugegebenen Flüssigkeit: schön warm, aber nicht heiß.

- 1** Milch in kleinem Topf handwarm erwärmen, den Joghurt unterrühren. Beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in der Milch-Joghurt-Mischung auflösen, das Hefe-Milch-Joghurt-Gemisch in die Mehlmulde gießen und etwas Mehl vom Rand drüberstreuen. Den Vorteig zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.
- 2** Das Öl zum Vorteig geben und alles in ca. 5 Min. zu einem homogenen Teig kneten. Die Rosinen und die Hälfte der Mandelblättchen unter den Teig kneten. Den Hefeteig abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
- 3** Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Arbeitsfläche gut bemehlen und den Teig noch einmal durchkneten. Dann den Teig halbieren, zu zwei Kugel formen und in je acht gleichgroße Stücke teilen. Diese je ca. 40 cm lang ausrollen, halbieren und die beiden Stücke zu einer Kordel verdrehen. Die zu einem Kringel formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 4** Das Eigelb mit einer Gabel verquirlen. Die Kringel damit bepinseln und die restlichen 50 g Mandelblättchen aufstreuen. Dann die Kringel im heißen Ofen (Mitte) 10–12 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Am besten gleich essen oder tiefkühlen.



BEIKOST-MEILENSTEINE

BEIKOSTREIFEZEICHEN (AB CA. 6 MONATE)

Erst wenn ein Baby mit etwa 6 Monaten alle 3 Reifezeichen zeigt, kann es mit der Beikost – egal ob Brei oder breifrei – beginnen. Wenn es selbst essen darf, umschließt das Baby angebotene Lebensmittel mit der kompletten Faust. Die Motorik ist dabei grob, Essen wird leicht zerdrückt, die Faust auch mal unkontrolliert geöffnet.

Die 3 Beikostreifezeichen sind:

Stark abgeschwächter Zungenstoßreflex

Ein Schutzreflex sorgt dafür, dass nichts in den Mundraum gelangt, das verschluckt oder noch nicht verdaut werden kann: Berührt etwas die Lippen des Babys, schiebt sich die Zunge aus dem Mund. Der Reflex verschwindet langsam, damit das Kind Nahrung zu sich nehmen kann.

Hand-Mund-Koordination

Das Baby kann vor sich liegende Speisen sehen, diese gezielt greifen und zum Mund führen. Es kann so Lebensmittel vom Tisch auswählen und sich selbst füttern.

Sitzen mit wenig Unterstützung

Das Kind sitzt auf dem Schoß eines Erwachsenen und wird im unteren Rückenbereich etwas unterstützt. Es kann den Oberkörper aufrecht halten und sackt nicht zusammen. Wichtig: Ein Baby nie (halb) liegend füttern oder essen lassen – es könnte sich verschlucken oder ersticken.

PINZETTENGRIFF (AB CA. 9 MONATE)

Mit Erlernen des Pinzettengriffs verändert sich das motorische Können des Babys: Auch sehr kleinteiliges Essen kann nun mit Daumen und Zeigefinger gezielt gegriffen werden. Die Esserfahrung ist größer und die Mundmotorik weiterentwickelt. Außerdem kann ein Trinkbecher selbstständig gehalten werden.

FAMILIENTISCH (AB 1. GEBURTSTAG)

Ab dem 1. Geburtstag ist das Kind kein Baby mehr: Kleinkinder sind schon geübter und sicherer im Umgang mit Lebensmitteln unterschiedlicher Größe, Konsistenz und unterschiedlichen Geschmacks. Die ersten Schneide- und Eckzähne unterstützen den Essvorgang. Die motorischen Fähigkeiten haben sich verfeinert, und auch das Essen mit Besteck wird ausprobiert.



DER SNACK-VORRATSSCHRANK

MEHLE UND FLOCKEN

Getreide ist die perfekte Basis für gesunde Snacks – Vollkorn-Mehle und -Flocken bieten viele wertvolle Nährstoffe. Auch glutenfreie Alternativen wie Kichererbsen-, Mais- oder Reis-mehl können zum Einsatz kommen.

OBST UND TROCKENFRÜCHTE

Frisches saisonales Obst geht immer gut, gerne in Maßen ergänzt durch getrocknete Früchte wie Datteln oder Aprikosen. Auch Fruchtmark darf im Vorrat nicht fehlen.



GEMÜSE

Auch Gemüse kann zum Süßen von Snacks verwendet werden und liefert wertvolle Ballaststoffe. Für Babys und Kleinkinder eignen sich besonders Zucchini, Kürbis, Süßkartoffel und Möhre.

NÜSSE, SAATEN UND NUSSMUS

Cashewkerne, Mandeln, Haselnüsse, aber auch Kürbiskerne, Sesam- oder Leinsamen enthalten viele gute Nährstoffe und können gemahlen oder als Nussmus angeboten werden.



ENTSPANNT SNACKEN - SO GEHT'S

VORBEREITEN

Besonders praktisch ist ein Snack-Meal-Prep: An einem festen Tag in der Woche (oder auch Monat) einfach ein paar Rezepte vorbereiten und die Snacks zum Aufbewahren in Boxen füllen. So ist auch für Tage mit eher wenig Zeit immer ein gesunder Snack im Vorrat vorhanden.



TIEFKÜHLEN

Ein Großteil der Snacks aus diesem Buch kann problemlos im Tiefkühler aufbewahrt werden, sie halten sich dort mind. 3 Monate. Dazu die Snacks in Glasdosen oder Silikonbeuteln verstauen und bei Raumtemperatur oder mit der Auftaufunktion des Toasters auftauen.



UNTERWEGS

Auch bei Ausflügen und Reisen können die Snacks unterwegs angeboten werden, z. B. mit Obst oder Rohkost in separaten Dosen. Super praktisch: Einen nassen Waschlappen mitnehmen, damit können Kind und Kinderwagen schnell wieder gesäubert werden.



Gesund naschen von Anfang an



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Zuckerfreie Snacks – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen und Backen immer im Blick

Ohne zusätzliche Süßungsmittel: Snacks und Naschereien für zwischendurch
und unterwegs – das schmeckt den Kleinen und den Großen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8205-0



9 783833 882050

€ 9,99 [D]

www.gu.de