

Lena Merz



Annina Schäflein

# Breifrei-Box

Das superflexible Starterset

**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autorinnen



**G|U**

## MOTIVATIONSTIPP

### HABE GEDULD.

Lasse dein Baby das **Tempo** vorgeben. Essen lernen und Lebensmittel probieren ist ein Entwicklungsschritt wie jeder andere auch. Habe **keine Erwartungen** an dein Baby, sondern lasse ihm Zeit, alles zu entdecken.





**PIN**  
**MICH AN!**

**GUT ZU WISSEN**

**Dein Baby is(s)t kompetent.**



## GUT ZU WISSEN

### Dein Baby is(s)t kompetent.

Du kannst darauf vertrauen, dass dein Baby ein sehr gutes Hunger- und Sättigungsgefühl hat. Du stärkst diese Körperwahrnehmung, indem nicht du, sondern **dein Baby über Trink- und Essmengen entscheidet**. Es gibt **keine festgelegte Menge**, die es essen soll, kann oder muss. Jedes Baby isst individuell und nach seinem Bedarf. Biete daher **nicht nach festen Zeiten** etwas zu essen an, sondern dann, wenn das Baby es möchte. Grundsätzlich essen die Kleinen deutlich häufiger als Erwachsene.

Im ersten Lebensjahr bleibt Muttermilch oder Formulanahrung die Hauptnahrung und deckt in erster Linie den Bedarf an Kalorien und Nährstoffen.

**GUT ZU WISSEN**

**Diese Nährstoffe braucht dein Baby.**



## GUT ZU WISSEN

### Diese Nährstoffe braucht dein Baby.

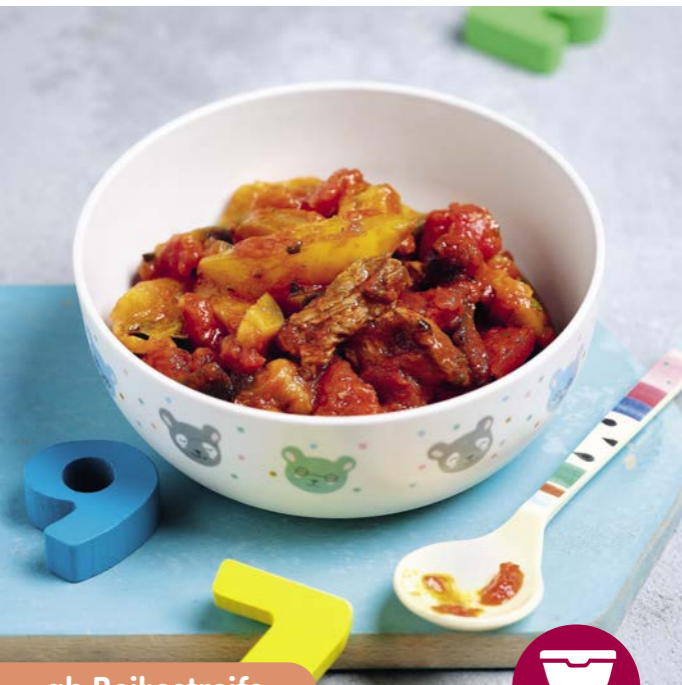
Dein Baby benötigt:

- **Kohlenhydrate** aus Vollkornpasta und -mehl, Hirse, Reis, Bulgur oder Cous-cous
- **gute Fette** aus gesunden Ölen, Avocados oder Milchprodukten
- **Eiweiß** aus Kernen, Hülsenfrüchten, durchgegartem Ei, Fleisch, Fisch, Nüssen und Saaten. Aber Vorsicht: Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne und Saaten nur püriert oder gemahlen anbieten
- **Mikronährstoffe** (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe) aus Pflanzen, Nüssen und Saaten. Aber Vorsicht: Nüsse, Kerne und Saaten nur püriert oder gemahlen anbieten

GUT ZUM VORBEREITEN

## Gulascheintopf

1



ab Beikostreife



**Für 2 Erwachsene und 1 Baby:**

1 großer Pfirsich (ersatzweise Dose),  
500 g Champignons, 500 g Rinderfilet,  
2 EL neutrales Öl, 600 g Pizzatomen  
(Dose), 1 TL getrockneter Rosmarin



**SCHNEIDEN:** Den Pfirsich waschen, halbieren und entkernen. Sein Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Die Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Dann das Rinderfilet in 2–3 cm breite Streifen schneiden.

**BRATEN:** Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Filetstreifen darin bei großer Hitze in ca. 3 Min. rundherum anbraten. Dann die Hitze reduzieren, Champignons und Tomaten dazugeben.

**KOCHEN:** Umrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 8 Min. köcheln lassen. Den Pfirsich und den getrockneten Rosmarin dazugeben. Alles im offenen Topf noch ca. 5 Min. sanft köcheln lassen.

**WÜRZEN:** Nach dem Kochen eine Babyportion entnehmen und gut abkühlen lassen. Den Rest für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Nudeln, Pellkartoffeln oder Reis (ab Pinzettengriff, s. Legende).

35 Min. Zubereitung · Pro Portion (bei 3 Portionen)  
ca. 345 kcal, 43 g E, 14 g F, 10 g KH

## GUT ZUM VORBEREITEN

### Pancakes

6



ab Beikostreife



#### Für 16 Stück:

500 g TK-Blaubeeren, 375 ml Sojadrink, 1 EL Cashewmus, 2 EL Apfelmark, 2 TL Apfel-essig, 290 g Dinkelvollkornmehl, ½ TL Ceylon-Zimtpulver, 4 EL Bratöl

**KÖCHELN LASSEN:** Die Beeren in einen kleinen Topf geben und ca. 10 Min. sanft köcheln lassen. Dann pürieren und weitere 10 Min. bei kleinster Hitze etwas eindicken lassen.

**RÜHREN:** Sojadrink, Cashewmus, Apfelmark und -essig in einer Schüssel gründlich mit einem Schneebesen verrühren. Dinkelmehl und Zimtpulver dazugeben und alles zügig zu einem zähen Teig vermengen.

**BACKEN:** Je 1 EL Öl in zwei großen Pfannen erhitzen, auf mittlere Hitze reduzieren und pro Pfanne vier kleine Pancakes darin in ca. 4 Min. pro Seite ausbacken. Auf einem Kuchengitter stapeln. Erneut je 1 EL Öl in die Pfannen geben und den restlichen Teig portionsweise ausbacken. Für das Baby die Pancakes in Streifen schneiden. Die Pancakes mit der Beerensauce servieren.

35 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 125 kcal, 4 g E, 4 g F, 18 g KH

GUT ZUM VORBEREITEN

Gemüsestangen

7



ab Beikostreife



**Für 22 Stück:**

700 g Brokkoli, 25 g glatte Petersilie,  
150 g geriebener Käse (z. B. Gruyère),  
3 Eier (M), 1 TL Paprikapulver edelsüß,  
2 EL neutrales Öl

**VORBEREITEN:** Den Ofen auf 175° (Umluft) vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Den Brokkoli waschen, gut abtropfen lassen und die einzelnen Röschen vom dicken Strunk abschneiden. Gelbe und braune Stellen entfernen.

**ZERKLEINERN:** Petersilie waschen, trocken schütteln und mit dem Brokkoli in einem Mixer fein häckseln. Alles in eine Schüssel geben und mit Käse, Eiern, Paprikapulver und Öl vermischen.

**FORMEN:** 5 Gemüsestangen für das Baby vorbereiten. Dafür je 1 leicht gehäuften EL der Masse abnehmen und eine ovale Stange formen. Die Stangen dicht nebeneinander auf die Bleche legen. Die restliche Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Stangen formen. Die Masse ist eher brüchig, hält beim Backen aber fest zusammen.

**BACKEN:** Die Stangen im Ofen 18–20 Min. backen (sie bleiben relativ hell). Dann mind. 10 Min. abkühlen lassen und sie mit einem Pfannenwender vom Papier ablösen.

20 Min. Zubereitung, 20 Min. Backen  
Pro Stück ca. 55 kcal, 4 g E, 4 g F, 1 g KH



## Das enthält die Box:

**Über 50 Karten:** 40 Einsteiger-Rezepte für je 2 Erwachsene und 1 Baby, 7 Karten mit den wichtigsten Facts und 4 Sprüche, die Eltern ermutigen.

**Essenspläne:** 2 Monatspläne mit ausgewogenem Meal-Prep-Konzept – für eine stressfreie Zubereitung im Familienalltag.

**Magnete:** 4 modern gestaltete Magnete, die Pläne und Karten an Kühlschrank & Co. fest im Griff haben.

**Booklet:** eine ausführliche Anleitung zu den Monatsplänen und Meal-Prep-Basics für einen guten Start in die Breifrei-Kost. Plus: ein Interview mit den Autorinnen.

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9304-9



9 783833 893049

[www.gu.de](http://www.gu.de)

