

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ | ANNINA SCHÄFLEIN

BREIFREI FÜR BABYS

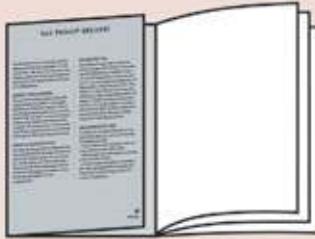


GU

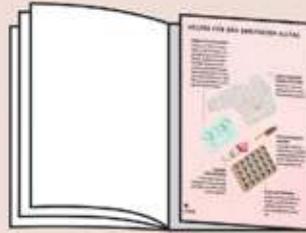
INHALT

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

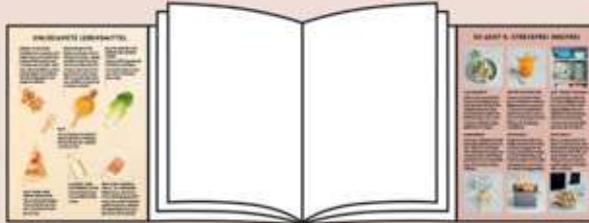
DAS PRINZIP:
BREIFREI



HELFER FÜR
DEN BREIFREIEN
ALLTAG



Immer griffbereit:
UNGEEIGNETE
LEBENSMITTEL



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
STRESSFREI
BREIFREI

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 AB BEIKOSTSTART



22 MIT ETWAS ÜBUNG



44 BEWÄHRTE KINDERLIEBLINGE

- 04 DIE AUTORINNEN
- 05 MÖHRENFANNKUCHEN ALS NOTFALLESSEN
- 14 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

3 FRAGEN AN DIE AUTORINNEN

Seit über drei Jahren begeistern wir immer mehr Familien, die ein Baby im Beikostalter haben, für das Thema breifrei und inspirieren sie mit unseren alltags-tauglichen, gelingsicheren und leckeren Rezepten für Klein und Groß. Eine gesunde Ernährung von Anfang an kann entspannt und ganz einfach sein.

Warum eigentlich breifrei?

Auch Babys, die gerade erst von der Milch auf feste Nahrung umsteigen, können von Beginn an Spaß am Thema Essen haben und die verschiedenen Geschmäcker und Konsistenzen von Speisen kennenlernen. Wir sind Fans davon, dass sich kleine Menschen ohne Zwang und Erwartungen selbstbestimmt einem neuen Thema nähern dürfen. Mit der breifreien Beikost können die kleinen Beikoststarter in ihrem eigenen Tempo gesunde Lebensmittel entspannt kennenlernen.

Wo gibt es mehr Informationen zum Thema?

Auf unserem Blog www.breifreibaby.de stellen wir umfassende Informationen rund um die breifreie Beikost und eine gesunde Baby- und Familiernahrung zur Verfügung. Auch mit unserem Onlinekurs bieten wir vertiefende Inhalte zu diesem Thema und stehen Mamas und Papas

beratend zur Seite. Außerdem bieten wir mit unserer Facebookgruppe und auf Instagram eine tolle Community mit regem Austausch rund um den gesunden Familientisch und köstliche Rezepte.



Was sind für euch Vorteile von breifrei?

Das Tolle an breifrei ist, dass alle Familienmitglieder zur gleichen Zeit das Gleiche essen können. Es muss nicht extra für das Baby gekocht werden, vielmehr isst es Teile des Familienessens. Wir kochen so, dass die Mahlzeiten für die Großen einfach mit weiteren Zutaten ergänzt werden können. So schmeckt es Groß und Klein

gleichermaßen gut. Das Baby ist von Anfang an kompetent genug, um alleine zu essen, entwickelt so ein großes Selbstvertrauen und stärkt seine motorischen Fähigkeiten. Ein gesundes Hunger- und Sättigungsgefühl kann entstehen, wenn man abseits von starren Beikostplänen isst.

MÖHRENPFANNKUCHEN ALS NOTFALLESEN



30 g Butter zerlassen.



250 g Buttermilch und 2 Eier (M) mit einem Schneebesen verrühren. Die Butter zügig unterrühren.



180 g Dinkelmehl (Type 630) und 1 TL Backpulver mischen. Zügig unter die Buttermilchmischung rühren.

Pro Pfannkuchen ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben und auf der Unterseite goldbraun braten. Den Pfannkuchen wenden und auf der zweiten Seite ebenso goldbraun braten. Statt geraspelter Möhre eignen sich auch geraspelte Zucchini oder Pastinaken oder aber für eine süße Variante Apfel- oder Birnenraspel.



1 Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Mit einem Teigschaber unter den Teig heben.



½ EL Öl in der Pfanne erhitzen und nach und nach acht kleine Pfannkuchen ausbacken, dabei bei Bedarf noch etwas Öl dazugeben.



Für 1 Glas (8 Portionen) • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 20 kcal, 0 g E, 0 g F, 4 g KH

FRUCHTAUFSTRICH OHNE ZUCKER 🍃

ZUM FRÜHSTÜCK

250 g Aprikosen (je reifer, desto süßer wird
der Aufstrich) • 2 Datteln (nach Belieben) •
½ TL Agar-Agar • 1 Schraubglas (200 ml)

- 1 Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und 1 cm groß würfeln. Mit 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 4 Min. köcheln lassen, bis sie zerfallen (nach Belieben für mehr Süße die Datteln klein schneiden und mitkochen). Den Topf vom Herd nehmen und die Masse pürieren.
- 2 Den Topf zurück auf den Herd stellen. Das Agar-Agar unter das Püree rühren und alles unter ständigem Rühren 3 Min. köcheln lassen.
- 3 Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen, verschließen, auskühlen und fest werden lassen. Im Kühlschrank aufbewahren, dort hält sich der Aufstrich maximal 1 Woche.



Für 1 Glas (8 Portionen) • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 70 kcal, 1 g E, 6 g F, 3 g KH

AVOCADO-BANANEN- AUFSTRICH 🍃

GESUNDER SCHOKOAUFSTRICH

1 reife Banane • 1 Avocado • 2 TL Kakaopulver •
4 weiche Datteln (für die Großen, nach Belieben) •
1 Schraubglas (200 ml)

- 1 Die Banane schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke brechen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Avocadofruchtfleisch aus der Schale herauslösen und zusammen mit den Bananenstücken in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab cremig pürieren. Das Kakaopulver unterrühren.
- 2 Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen. Das Glas gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren, dort hält sich der Aufstrich 1–2 Tage.
- 3 So schmeckt es den Großen: Der Aufstrich ist auch ein superleckeres Dessert. Einfach die Datteln mitpürieren und den Aufstrich mit frischen Beeren in kleinen Gläsern servieren.



Für 1 Glas (6 Portionen) •
10 Min. Zubereitung • 4 Std. Ruhen •
Pro Portion ca. 65 kcal, 1 g E, 1 g F, 12 g KH

HIMBEER-CHIA- AUFSTRICH 🍓

MINERALSTOFFREICH

200 g Himbeeren • 2 EL Chia-Samen • 1 Schraubglas (200 ml)

- 1 Die Himbeeren verlesen, waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab oder in einem Standmixer sehr fein pürieren.
- 2 Das Himbeerpüree in eine Schüssel umfüllen, die Chia-Samen dazugeben und alles mit einem Kochlöffel oder Schneebesen gut verrühren.
- 3 Die Himbeermasse zugedeckt ca. 4 Std. im Kühlschrank quellen lassen, damit sie eine schöne Aufstrichkonsistenz bekommt.
- 4 Dann den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen und das Glas gut verschließen. Den Himbeer-Chia-Aufstrich im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich maximal 4 Tage.



Für 1 Glas (8 Portionen) •
10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 20 kcal, 0 g E, 0 g F, 4 g KH

APFEL-ORANGEN- AUFSTRICH 🍏

SUPERFRUCHTIG

2 kleine Äpfel (ca. 200 g) • 1 Orange •
1 Msp. Ceylon-Zimtpulver • 1 Schraubglas (200 ml)

- 1 Die Äpfel schälen und vierteln, dabei jeweils das Kerngehäuse ausschneiden. Die Apfelviertel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Orange halbieren und den Saft auspressen.
- 2 Die Apfelwürfel mit dem Orangensaft und dem Zimtpulver in einem kleinen Topf einmal aufkochen lassen. Dann die Mischung bei kleiner Hitze ca. 6 Min. köcheln lassen. Die Apfelmasse mit dem Pürierstab fein pürieren.
- 3 Den Apfel-Orangen-Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen und das Glas verschließen.
- 4 Den Apfel-Orangen-Aufstrich abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich maximal 1 Woche.

COUSCOUSBRATLINGS MIT MÖHRE

GÜNSTIG

100 g Couscous (ersatzweise vorgekochter Bulgur, Reis, Hirse oder nach dem zweiten Lebensjahr Quinoa oder Amarant)

1 Möhre

50 g Gruyère (am Stück)

½ Bund Petersilie

½ TL edelsüßes Paprikapulver

2 Eier (M)

4 EL Öl

Salz, Pfeffer (für die Großen)

VORBEREITEN: Den Couscous in einer Schüssel mit 180 ml kochend heißem Wasser überbrühen und 5 Min. quellen lassen. Inzwischen die Möhre putzen, schälen und fein reiben. Den Käse ebenfalls fein reiben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken.

FORMEN: Möhre, Käse und Petersilie mit dem Paprikapulver und den Eiern zum Couscous geben und alles gut mischen. Aus der Couscousmasse mit leicht angefeuchteten Händen acht Bratlinge formen.

BRATEN: In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Vier Bratlinge hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, dann wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls ca. 5 Min. braten. Die Bratlinge herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die übrigen Bratlinge auf die gleiche Weise in der Pfanne mit dem restlichen Öl braten.

SO SCHMECKT ES DEN GROSSEN: Zwei Bratlinge für das Baby formen. Dann die restliche Couscousmasse vor dem Formen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmecken Kräuterquark und grüner Salat.

GU CLOU

Bratlinge gelingen, wenn man reichlich Öl und Geduld mitbringt. Wichtig ist, dass die Bratlinge nicht hin und her gewendet werden und so ruhig wie möglich in der Pfanne liegen dürfen. Sobald sich auf der einen Seite eine Kruste gebildet hat, erlangt der Bratling Stabilität und kann gewendet werden.





Für 20 Stück • 10 Min. Zubereitung • 12 Min. Backen • Pro Stück ca. 90 kcal, 2 g E, 5 g F, 9 g KH

APFELWÖLKCHEN

FÜR UNTERWEGS

100 g weiche Butter
2 Eier (M)
½ Vanilleschote
200 g Apfelmark (ersatzweise
Birnen-, Aprikosen- oder
Pflaumenmark)
100 g Apfel
200 g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Backpulver

1 Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Butter und die Eier in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen und zur Buttermasse geben. Das Apfelmark ebenfalls dazugeben.

2 Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und sehr fein würfeln. Apfelwürfel, Mehl und Backpulver zur Butter-Apfelmark-Masse geben und alles zügig mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem homogenen Teig verrühren.

3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit zwei Esslöffeln zu 20 kleinen »Wölkchen« auf das Blech setzen. Die Wölkchen im Ofen (Mitte) 10–12 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Für 8 Stück • 10 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen • Pro Stück ca. 120 kcal, 5 g E, 3 g F, 18 g KH

BANANENMUFFINS 🍌

KLASSIKER

2 reife Bananen
2 Eier (M)
100 ml Milch (ersatzweise
Haferdrink, ungesüßt; oder
Wasser)
150 g Vollkorn-Dinkelmehl
1 TL Backpulver

AUSSERDEM

Silikonmuffinform (12 Mulden, ersatzweise Muffinblech und Backpapier)

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Eier dazugeben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig rühren. Milch, Mehl und Backpulver dazugeben und alles sehr zügig zu einem homogenen Teig verrühren.

2 Acht Mulden der Muffinform leicht anfeuchten (bei Verwendung eines Muffinblechs dessen Mulden mit zugeschnittenem Backpapier auslegen – an handelsüblichen Papierförmchen bleibt der Teig oft hängen). Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen, die Muffins vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

WAS BABYS WIRKLICH WOLLEN



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Breifrei für Babys – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste bei der Zubereitung immer im Blick

Süß und pikant, gesunder Genuss fürs Baby, entspanntes Miteinander am Familien-Estisch – breifreies Essen für Klein und Groß



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7365-2



9 783833 873652



www.gu.de