



BABYBREI

einfach selbst gemacht



35

REZEPTE

für ein gesundes,
glückliches
Baby






BABYBREI

einfach selbst gemacht



Irgendwann im ersten Lebensjahr Ihres Babys stehen Sie vor der Frage, ob Sie fertige Babynahrung kaufen oder selbst kochen wollen. Dabei liegen die Vorteile fürs Selberkochen klar auf der Hand:

Frisch gekocht ist nämlich nicht nur leckerer, sondern hat auch den Vorteil, dass wertvolle Inhaltsstoffe besser erhalten bleiben. Sie wissen ganz genau, was drin ist, und mit ein paar Tricks ist der Aufwand auch gar nicht so groß, wie Sie vielleicht denken.

-  **Die ersten Breie am Mittag** mit viel Gemüse
-  **Die zweiten Breie am Abend** mit Milch und Getreide
-  **Breimahlzeiten am Nachmittag** mit Obst und Getreide
-  **Fingerfood für Babys** – lecker und gesund
-  **Mitessen bei der Familienmahlzeit** – fast alles kann, nichts muss

Mit selbst gekochtem Brei können Sie sicher sein, nur das Beste für Ihr Baby zu tun.

ABKÜRZUNGEN

El = Esslöffel

g = Gramm

ml = Milliliter

P. = Päckchen

TK = Tiefkühlprodukt

TI = Teelöffel

BILDNACHWEIS

Rezeptfotos: TLC Fotostudio

ILLUSTRATIONEN

[stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com): © zhaluldesign (Icon Uhr), © Lida ([Seite 13](#), [15](#), [18](#), [21](#), [26](#), [31](#), [32](#), [34](#), [36](#), [37](#), [40](#), [43](#), [45](#) und [46](#)), © mgdrachal (alle übrigen Illustrationen)

TEXTE

Sophie Bromberg

WICHTIGER HINWEIS

Alle Angaben, Ratschläge und Tipps in diesem Buch wurden nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren haften nicht für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

eISBN 978-3-625-16150-9

© Komet Verlag

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln

Umschlagmotive:

Rezeptfotos: TLC Fotostudio
stock.adobe.com: © tashka2000 (Fond),
© mgdrachal (Schnuller)
Gesamtherstellung: KOMET Verlag Köln
Alle Rechte vorbehalten



BABYBREI

einfach selbst gemacht

35 Rezepte für ein gesundes, glückliches Baby

INHALT

Einleitung

DIE ERSTEN BREIE AM MITTAG

Der allererste Möhrenbrei

Fenchel-Puten-Brei

Spinat-Kartoffel-Brei

Kohlrabi-Hafer-Brei

Roter Kartoffelbrei

Pastinaken-Brei

Brokkoli-Möhren-Polenta

Zucchini-Nudel-Brei mit Hackfleisch

Tomaten-Zucchini-Reis mit Hähnchen

DIE ZWEITEN BREIE AM ABEND

Dinkelflockenbrei mit Orangensaft

Apfel-Grießbrei

Hirseflockenbrei

Säuglingsmilch mit Flocken

BREIMAHLZEITEN AM NACHMITTAG

Nektarinen-Reis mit Bananen

Bananen-Zwieback-Brei

Apfel-Reiswaffel-Brei

Avocado-Haferbrei mit Honigmelone

Pfirsich-Dinkel-Brei

Birnen-Pflaumen-Reis

Backpflaumenbrei

Haferbrei mit Apfel und Banane

FINGERFOOD FÜR BABYS

Kabeljau-Nuggets

Einfache Haferkekse mit Apfel

Grießschnitten

Brokkoli-Reis-Bällchen

Hafer-Kokos-Bällchen

Hirse-Bällchen mit Orangensaft

MITESSEN BEI DER FAMILIENMAHLZEIT

Kartoffelfrittata mit Petersilie

Nudelmuffins mit Mais und Erbsen

Kürbis-Pfanne mit Hackfleisch

Brokkolicremesuppe

Maispuffer mit Käse