

Lena Merz | Annina Schäf-

KÜCHENRATGEBER

BREIFREI FÜR BABYS



GU



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und
des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser
Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne
ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält
sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie
2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor,
diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme
auszuschließen.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-7589-0286-4

15. Auflage 2026

GuU 8-0286 02_2026_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria Hege

Projektleitung: Stephanie Wenzel, Lena Buch

Lektorat: Karin Kerber

Korrektorat: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: ki36 Editorial design, Sabine Krohberger,
München

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

BILDNACHWEIS

Fotos: Sabrina Sue Daniels

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Babys Essen buchstäblich „greifbar“ zu machen, erfreut Kind und Eltern zugleich - und mit diesen leckeren Rezepten klappt der Beikoststart kinderleicht.

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.

UNSER GU-CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



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



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser

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 alltagstauglichen, 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 Familienernährung 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 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



- 1.** 30 g Butter zerlassen.
- 2.** 250 g Buttermilch und 2 Eier (M) mit einem Schneebesen verrühren. Dann die Butter zügig unterrühren.
- 3.** 180 g Dinkelmehl (Type 630) und 1 TL Backpulver mischen. Zügig unter die Buttermilchmischung rühren.
- 4.** 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 falls nötig nochmals etwas Öl dazugeben.

Pro Pfannkuchen ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben und auf der Unterseite goldbraun braten. 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.

