

Kochen für Kleinkinder ab 1 Jahr

Schnelle und einfache
Lieblingsrezepte für eine
gesunde & ausgewogene
Kleinkinder Ernährung

inkl.
30-Tage-
Ernährungsplan,
Saisonkalender,
Snacks,
Aufstrichen
uvm.



Kochen für Kleinkinder ab 1 Jahr

Schnelle und einfache
Lieblingsrezepte für eine
gesunde & ausgewogene
Kleinkinder Ernährung

inkl.
30-Tage-
Ernährungsplan,
Saisonkalender,
Snacks,
Aufstrichen
uvm.

Kochen für Kleinkinder ab 1 Jahr: Schnelle und einfache Lieblingsrezepte für eine gesunde & ausgewogene Kleinkinder Ernährung - inkl. 30-Tage-Ernährungsplan, Saisonkalender, Snacks, Aufstrichen uvm.

1. [Kleine Gourmets ganz groß](#)
2. [Breie & Porridge](#)
 1. [Hafer-Bananen-Porridge](#)
 2. [Hirsebrei](#)
 3. [Pfirsich-Overnight-Oats](#)
 4. [Reisflocken-Blaubeer-Brei](#)
 5. [Polenta-Käse-Brei mit Erbsen](#)
 6. [Quinoa-Vanille-Porridge](#)
 7. [Hafer-Dinkel-Porridge](#)
 8. [Joghurt-Mango-Haferbrei](#)
 9. [Kokos-Beeren-Porridge](#)
3. [Pfannkuchen & Waffeln](#)
 1. [Vollkorn-Pfannkuchen mit Kompott](#)
 2. [Bananen-Hafer-Pfannkuchen](#)
 3. [Buttermilch-Waffeln](#)
 4. [Spinat-Pfannkuchenröllchen](#)
 5. [Hirsewaffeln mit Birne](#)
 6. [Quark-Pfirsich-Pfannkuchen](#)
 7. [Zucchini-Reibekuchen](#)
 8. [Karotten-Apfel-Waffeln](#)
4. [Brote & Sandwiches](#)
 1. [Mini-Sandwich Gurke-Frischkäse](#)
 2. [Erdnussmus-Bananen-Sandwich](#)
 3. [Käse-Zucchini-Toastie](#)

4. [Putenbrust-Birnen-Sandwich](#)
5. [Eiersalat-Joghurt-Stulle](#)
6. [Rote-Beete-Frischkäse-Brot](#)
7. [Quark-Obst-Brot](#)
8. [Avocado-Ei-Sandwich](#)
9. [Süßkartoffel-Hüttenkäse-Brot](#)
5. [Suppen & Eintöpfe](#)
 1. [Linsen-Gemüse-Eintopf](#)
 2. [Tomaten-Mozzarella-Suppe](#)
 3. [Minestrone](#)
 4. [Kartoffel-Kürbis-Eintopf](#)
 5. [Brokkoli-Erbesen-Cremesuppe](#)
 6. [Kürbiscremesuppe mit Apfel](#)
 7. [Karotten-Kokos-Suppe](#)
 8. [Blumenkohlcremesuppe](#)
6. [Nudelgerichte](#)
 1. [Farfalle mit Gemüsebolognese](#)
 2. [One-Pot-Pasta mit Zucchini & Erbsen](#)
 3. [Muschelnudeln mit Spinat-Ricotta](#)
 4. [Gnocchi mit Tomaten-Gemüse-Soße](#)
 5. [Pasta mit Kürbis-Sahne](#)
 6. [Spaghetti in Avocado-Erbesen-Creme](#)
 7. [Lasagne-Gemüse-Röllchen](#)
 8. [Udon mit Huhn und Gemüse](#)
 9. [Dinkel-Spätzle mit Rahmgemüse](#)
7. [Reis- & Getreidegerichte](#)
 1. [Quinoa-Gemüse-Bowl](#)
 2. [Safranreis mit Gemüse](#)
 3. [Couscous-Gemüsepfanne](#)
 4. [Dinkel-Kürbis-Orzotto](#)
 5. [Polenta mit Ratatouille](#)
 6. [Reis mit Linsen & Süßkartoffel](#)
 7. [Gerstenrisotto mit Pilzen](#)
 8. [Mango-Kokosreis mit Hähnchen](#)
8. [Kartoffelgerichte](#)
 1. [Ofenkartoffel mit Frischkäse](#)

2. [Mini-Kartoffelrösti](#)
3. [Kartoffel-Lachs-Mash](#)
4. [Kartoffelpüree mit Gemüse](#)
5. [Kartoffel-Brokkoli-Pfanne](#)
6. [Kartoffel-Avocado-Stampf](#)
7. [Süßkartoffel-Püree](#)
8. [Kartoffel-Spinat-Nockerl](#)
9. [Gemüsepfannen & Currys](#)
 1. [Blumenkohl-Kichererbsen-Curry](#)
 2. [Kokos-Gemüsecurry](#)
 3. [Spinat-Tomaten-Pfanne](#)
 4. [Kürbis-Pfanne mit Reis](#)
 5. [Paprika-Zucchini-Pfanne](#)
 6. [Grüne-Bohnen-Pfanne](#)
 7. [Brokkoli-Käse-Pfännchen](#)
10. [Eiergerichte](#)
 1. [Tomaten-Rührei](#)
 2. [Spinat-Käse-Omelett](#)
 3. [Paprika-Shakshuka](#)
 4. [Mini-Brokkoli-Frittata](#)
 5. [French Toast mit Beeren](#)
 6. [Lachs-Dill-Rührei](#)
 7. [Eier-Pasta in Tomatensoße](#)
 8. [Reis-Gemüse-Omelett](#)
11. [Aufläufe & Gratins](#)
 1. [Reisauflauf Apfel-Zimt](#)
 2. [Blumenkohl-Kartoffel-Gratin](#)
 3. [Süßkartoffel-Linsen-Auflauf](#)
 4. [Fisch-Gemüse-Gratin](#)
 5. [Kürbis-Makkaroni-Auflauf](#)
 6. [Brokkoli-Hähnchen-Nudelauf](#)
 7. [Hirse-Gemüse-Auflauf](#)
12. [Blechgerichte](#)
 1. [Mini-Frikadellen mit Ofengemüse](#)
 2. [Gnocchi mit Gemüse](#)
 3. [Blumenkohl- & Möhrenröschen](#)

4. [Fischstäbchen](#)
5. [Mini-Pizza](#)
6. [Pita-Taschen](#)
7. [Lachsfilet mit Brokkoli & Kartoffeln](#)
13. [Soßen, Dips & Aufstriche](#)
 1. [Tomatensugo](#)
 2. [Avocadocreme](#)
 3. [Joghurt-Gurken-Dip](#)
 4. [Hummus](#)
 5. [Süßkartoffel-Aufstrich](#)
 6. [Möhren-Frischkäse-Aufstrich](#)
 7. [Apfelmus](#)
 8. [Erbsen-Minz-Dip](#)
14. [Herzhafte Muffins](#)
 1. [Zucchini-Karotten-Muffins](#)
 2. [Spinat-Feta-Muffins](#)
 3. [Süßkartoffel-Erbsen-Muffins](#)
 4. [Lachs-Spinat-Muffins](#)
 5. [Kürbis-Hirse-Muffins](#)
 6. [Kartoffel-Muffins](#)
 7. [Puten-Käse-Muffins](#)
15. [Bällchen, Taler & Nuggets](#)
 1. [Hähnchen-Nuggets](#)
 2. [Linsenbällchen](#)
 3. [Fisch-Kartoffel-Bällchen](#)
 4. [Gemüse-Reis-Taler](#)
 5. [Quinoa-Gemüse-Bällchen](#)
 6. [Rindfleischbällchen in Soße](#)
 7. [Süßkartoffel-Kichererbsen-Bällchen](#)
16. [Gemüsesticks & Pommes](#)
 1. [Süßkartoffelpommes](#)
 2. [Zucchini-Sticks](#)
 3. [Pastinakenpommes](#)
 4. [Kürbissticks](#)
 5. [Polenta-Käse-Sticks](#)
 6. [Blumenkohl-Popcorn](#)

17. [Riegel & Kekse](#)

1. [Apfel-Zimt-Haferkekse](#)
2. [Karotten-Hafer-Riegel](#)
3. [Bananen-Kokos-Kekse](#)
4. [Birnen-Müsli-Kekse](#)
5. [Süßkartoffel-Haferkekse](#)
6. [Kürbis-Gewürz-Riegel](#)
7. [Dattel-Riegel](#)

18. [Süßes](#)

1. [Hafer-Bananen-Milch](#)
2. [Chia-Mango-Pudding](#)
3. [Joghurt-Beeren-Eis](#)
4. [Apfel-Hirse-Schmarrn](#)
5. [Grießkuchen mit Birne](#)
6. [Obst-Hafer-Crumble](#)
7. [Quarkcreme mit Pfirsich](#)
8. [Smoothie-Bowl Beere-Banane](#)

19. [Saisonkalender](#)

20. [30-Tage-Ernährungsplan](#)

21. [Register](#)

Kochen
für
Kleinkinder
ab 1 Jahr

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

ISBN: 978-3-757643645

Copyright © 2026 Edition Dreiblatt
Email: info@edition-dreiblatt.de
www.edition-dreiblatt.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Psiana eCom UG
Berumer Str. 44
26844 Jemgum

Kochen für Kleinkinder ab 1 Jahr

Schnelle und einfache
Lieblingsrezepte für eine
gesunde & ausgewogene
Kleinkinder Ernährung



Vorwort

Die Zeit der ersten Löffelchen ist vorbei – willkommen in der Welt der kleinen Gourmets! Nach dem ersten Geburtstag beginnt eine kulinarische Entdeckungsreise, die euch beide begeistern wird. Plötzlich sind nicht mehr nur Breie gefragt, sondern auch echte Texturen, verschiedene Formen und eine bunte Vielfalt an Geschmacksrichtungen.

Diese Sammlung begleitet dich durch die spannende Phase zwischen dem ersten und dritten Lebensjahr, in der aus deinem Brei-Esser ein neugieriger kleiner Forscher wird. Von cremigem Porridge über herz hafte Pfannkuchen bis zu ersten Familiengerichten findest du hier über 130 Rezepte, die speziell auf die Bedürfnisse kleiner Entdecker abgestimmt sind: mit weichen Konsistenzen für die ersten Zähnnchen, kindgerechten Portionen und viel Geschmack, ohne zu überfordern.

Viele Rezepte lassen sich wunderbar für die ganze Familie zubereiten. So wird Kochen zu gemeinsamer Zeit voller kleiner Abenteuer, in der dein Kind neue Geschmacksrichtungen entdeckt und wichtige soziale Kompetenzen entwickelt.

Guten Appetit!



Bonus

5 kostenlose
E-Books mit über
500 Rezepten



<https://bit.ly/bonus-dreiblatt>



Edition Dreiblatt

Hallo, schön, dass du da bist!
Als junges Start-Up möchten wir mit liebevollen Kochbüchern die Freude am Kochen (wieder-)erwecken und zu einer natürlichen Ernährung abseits von Fast Food und Fertigprodukten inspirieren.

Sollte dir dieses Kochbuch gefallen, würden wir uns über eine Rezension bei Amazon riesig freuen. Solltest du Anregungen oder Verbesserungsideen haben, dann schreibe uns liebend gerne unter: feedback@edition-dreiblatt.de

Werde Mitglied unseres Newsletters!



Köstliche Rezeptideen, Neuerscheinungen, exklusive Gewinnspiele und vieles mehr.

Jetzt eintragen unter:
www.edition-dreiblatt.de

Entdecke unzählige spannende Kochbücher!





Inhalt

Kleine Gourmets ganz groß

Wenn Löffelchen zu Gabelchen werden	12
Was jetzt auf den Teller darf	13
Texturen, die begeistern	14
Naschen mit Köpfchen	15
Praktische Küchenhelfer	15

Breie & Porridge

Hafer-Bananen-Porridge	18
Hirsebrei	19
Pfirsich-Overnight-Oats	20
Reisflocken-Blaubeer-Brei	21
Polenta-Käse-Brei mit Erbsen	22
Quinoa-Vanille-Porridge	23
Hafer-Dinkel-Porridge	24
Joghurt-Mango-Haferbrei	25
Kokos-Beeren-Porridge	26

Pfannkuchen & Waffeln

Vollkorn-Pfannkuchen mit Kompott	28
Bananen-Hafer-Pfannkuchen	29
Buttermilch-Waffeln	30
Spinat-Pfannkuchenröllchen	31
Hirsewaffeln mit Birne	32
Quark-Pfirsich-Pfannkuchen	33
Zucchini-Reibekuchen	34
Karotten-Apfel-Waffeln	35

Brote & Sandwiches

Mini-Sandwich Gurke-Frischkäse	38
Erdnussmus-Bananen-Sandwich	39
Käse-Zucchini-Toastie	40
Putenbrust-Birnen-Sandwich	41
Eiersalat-Joghurt-Stulle	42
Rote-Beete-Frischkäse-Brot	43
Quark-Obst-Brot	44
Avocado-Ei-Sandwich	45
Süßkartoffel-Hüttenkäse-Brot	46

Suppen & Eintöpfe

Linsen-Gemüse-Eintopf	48
Tomaten-Mozzarella-Suppe	49
Minestrone	50
Kartoffel-Kürbis-Eintopf	52
Brokkoli-Erbсен-Cremesuppe	53
Kürbiscremesuppe mit Apfel	54
Karotten-Kokos-Suppe	55
Blumenkohlcremesuppe	56

Nudelgerichte

Farfalle mit Gemüsebolognese	58
One-Pot-Pasta mit Zucchini & Erbsen	60
Muschelnudeln mit Spinat-Ricotta	61
Gnocchi mit Tomaten-Gemüse-Soße	62
Pasta mit Kürbis-Sahne	64
Spaghetti in Avocado-Erbsen-Creme	65
Lasagne-Gemüse-Röllchen	66
Udon mit Huhn und Gemüse	68
Dinkel-Spätzle mit Rahmgemüse	70

Reis- & Getreidegerichte

Quinoa-Gemüse-Bowl	72
Safranreis mit Gemüse	73
Couscous-Gemüsepfanne	74
Dinkel-Kürbis-Orzotto	76
Polenta mit Ratatouille	77
Reis mit Linsen & Süßkartoffel	78
Gerstenrisotto mit Pilzen	79
Mango-Kokosreis mit Hähnchen	80

Kartoffelgerichte

Ofenkartoffel mit Frischkäse	82
Mini-Kartoffelrösti	83
Kartoffel-Lachs-Mash	84
Kartoffelpüree mit Gemüse	86
Kartoffel-Brokkoli-Pfanne	87
Kartoffel-Avocado-Stampf	88
Süßkartoffel-Püree	89
Kartoffel-Spinat-Nockerl	90





Gemüsepfannen & Currys

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry	92
Kokos-Gemüsecurry	93
Spinat-Tomaten-Pfanne	94
Kürbis-Pfanne mit Reis	95
Paprika-Zucchini-Pfanne	96
Grüne-Bohnen-Pfanne	97
Brokkoli-Käse-Pfännchen	98

Eiergerichte

Tomaten-Rührei	100
Spinat-Käse-Omelett	101
Paprika-Shakshuka	102
Mini-Brokkoli-Frittata	104
French Toast mit Beeren	105
Lachs-Dill-Rührei	106
Eier-Pasta in Tomatensoße	107
Reis-Gemüse-Omelett	108

Aufläufe & Gratins

Reisauflauf Apfel-Zimt	110
Blumenkohl-Kartoffel-Gratin	111
Süßkartoffel-Linsen-Auflauf	112
Fisch-Gemüse-Gratin	114
Kürbis-Makkaroni-Auflauf	116
Brokkoli-Hähnchen-Nudelauf	117
Hirse-Gemüse-Auflauf	118

Blechgerichte

Mini-Frikadellen mit Ofengemüse	120
Gnocchi mit Gemüse	122
Blumenkohl- & Möhrenröschen	123
Fischstäbchen	124
Mini-Pizza	125
Pita-Taschen	126
Lachsfilet mit Brokkoli & Kartoffeln	128

Soßen, Dips & Aufstriche

Tomatensugo	130
Avocadocreme	131
Joghurt-Gurken-Dip	132
Hummus	133
Süßkartoffel-Aufstrich	134
Möhren-Frischkäse-Aufstrich	135
Apfelmus	136
Erbsen-Minz-Dip	137

Herzhafte Muffins

Zucchini-Karotten-Muffins	140
Spinat-Feta-Muffins	142
Süßkartoffel-Erbsen-Muffins	144
Lachs-Spinat-Muffins	145
Kürbis-Hirse-Muffins	146
Kartoffel-Muffins	147
Puten-Käse-Muffins	148

Bällchen, Taler & Nuggets

Hähnchen-Nuggets	150
Linsenbällchen	151
Fisch-Kartoffel-Bällchen	152
Gemüse-Reis-Taler	153
Quinoa-Gemüse-Bällchen	154
Rindfleischbällchen in Soße	155
Süßkartoffel-Kichererbsen-Bällchen	156

Gemüsesticks & Pommes

Süßkartoffelpommes	158
Zucchini-Sticks	159
Pastinakenpommes	160
Kürbissticks	161
Polenta-Käse-Sticks	162
Blumenkohl-Popcorn	163





Riegel & Kekse

Apfel-Zimt-Haferkekse	166
Karotten-Hafer-Riegel	167
Bananen-Kokos-Kekse	168
Birnen-Müsli-Kekse	169
Süßkartoffel-Haferkekse	170
Kürbis-Gewürz-Riegel	171
Dattel-Riegel	172



Süßes

Hafer-Bananen-Milch	174
Chia-Mango-Pudding	175
Joghurt-Beeren-Eis	176
Apfel-Hirse-Schmarrn	177
Grießkuchen mit Birne	178
Obst-Hafer-Crumble	179
Quarkcreme mit Pfirsich	180
Smoothie-Bowl Beere-Banane	181

Saisonkalender

30-Tage-Ernährungsplan

Register



Kleine Gourmets ganz groß



Wenn Löffelchen zu Gabelchen werden

Der erste Geburtstag ist geschafft, die Kerze ausgepustet und plötzlich stehst du vor einer völlig neuen Herausforderung: Dein kleiner Schatz möchte nicht mehr nur Brei löffeln, sondern richtig mitessen. Die Zeiten, in denen alles fein püriert werden musste, neigen sich dem Ende zu. Stattdessen entdeckt dein Kleinkind die faszinierende Welt der Texturen, Formen und Geschmäcker – und du fragst dich vermutlich: Was darf mein Kind jetzt eigentlich essen?

Diese aufregende Phase zwischen dem ersten und dritten Lebensjahr ist wie eine kulinarische Entdeckungsreise. Jeden Tag werden neue Geschmacksknospen geweckt, kleine Fingerchen lernen, mit der Gabel umzugehen, und aus dem friedlichen Brei-Esser wird ein neugieriger Forscher, der alles anfassen, riechen und natürlich kosten möchte. Manchmal landet dabei mehr auf dem Boden als im Mund – aber das gehört dazu!

12 | Kleine Gourmets ganz groß

Nach einem Jahr voller Möhrenbrei und Apfelmus ist es Zeit für die große Geschmacksrevolution. Dein Kleinkind kennt die Grundlagen bereits und ist bereit für echte kulinarische Abenteuer. Jetzt darfst du kreativ werden: Statt eintöniger Breikost stehen bunte Gemüsepfannen, herzhaftes Muffins und erste Nudelvariationen auf dem Speiseplan.

Die Umstellung ist allerdings nicht nur für dein Kind aufregend – auch du als Koch oder Köchin stehst vor neuen Herausforderungen. Plötzlich musst du nicht mehr alles zu einem gleichmäßigen Brei verarbeiten, sondern darfst mit Stückchen, verschiedenen Konsistenzen und einer Vielfalt an Zutaten experimentieren. Dabei gilt es aber weiterhin, auf die besonderen Bedürfnisse deines kleinen Essers zu achten.

Das Verdauungssystem ist noch nicht vollständig ausgereift, die kleinen Zähne kommen gerade erst und Geschmacksvorlieben können sich täglich ändern. Was gestern begeistert gegessen wurde, wird heute misstrauisch beäugt oder sogar abgelehnt. Das ist völlig normal und kein Grund zur Sorge!

