




Babybreie im 1. Lebensjahr

Rezepte

Stufe 1	Möhrenbrei
Nach dem 4. Monat bzw. 6. Monat	 Mit diesem Brei lernen die meisten Babys das Schlucken.
<ul style="list-style-type: none">✓ glutenfrei✓ laktosefrei✓ reizarm <p>1 Portion 10 Min. 125 g (1–2) Möhren 5 EL Wasser 1–2 TL Rapsöl</p> <p>10 Portionen 1,3 kg Möhren 300 ml Wasser 50–100 ml Rapsöl (5–10 EL)</p>	<p>Die Möhren putzen, mit einem Gemüsehobel dünn schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Wasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen und je nach Herd auf Stufe 0,5 bis 1,5 runterdrehen und in etwa 15 Min. weich kochen.</p> <p> Bei einer kleinen Möhrenmenge alles in ein hohes Gefäß geben, sonst die weich gekochten Möhren im Topf lassen. Das Rapsöl hinzufügen und mit dem Pürierstab zu einem Brei pürieren.</p> <hr/> <p>Mindestens 1 Woche lang Diesen Brei oder alternativ einen anderen Gemüsebrei füttern Sie 1 Woche lang, bevor Sie ein neues Lebensmittel einführen. Ganz selten reagieren Babys auf reinen Möhrenbrei mit Verstopfung. Schon das Untermischen von Kartoffeln löst das Problem. Sie können auch auf ein anderes Gemüse wie Pastinake, Zucchini oder Kürbis ausweichen. Übrigens: Rapsöl enthält die beiden Fettsäuren Linolsäure und Linolensäure in einem optimalen Verhältnis und ist die 1. Wahl bei der Zubereitung von Breien.</p> <p></p>

Stufe 2	Grundrezept Getreide-Obst-Brei
Nach dem 5. Monat bzw. 7. Monat	 Dieses Rezept gilt als Basis für alle Obst-Getreide-Breie.
<p>1 Portion 10 Min. 20 g Getreideflocken 150 ml Wasser 100 g selbst gemachtes Obstmus (siehe unten) 1 TL Rapsöl</p>	<p> Bei Instantflocken das heiße Wasser über die Flocken gießen. Getreideflocken im Wasser zum Quellen bringen und das Ganze aufkochen. Danach das Obstmus und das Rapsöl unterrühren.</p> <hr/> <p>Das richtige Obst Als Obst eignen sich eher die wenig säurehaltigen Obstarten. Beliebt sind Apfel, Birne und Banane – aber auch Pfirsich und Nektarinen. Erdbeeren, Kiwis und Zitrusfrüchte vertragen viele Babys nicht, sie bekommen von der Säure einen wunden Popo. Auch unter den Getreide-Obst-Brei darf 1 Teelöffel Rapsöl gerührt werden. So ist Ihr Baby optimal mit Omega-3-Fettsäuren versorgt.</p> <p></p>
Stufe 2	Grundrezept Obstmus
<p>1 Portion 10 Min. 1 Apfel (z.B.) 5 EL Wasser</p> <p>10 Portionen 8–10 Äpfel 250 ml Wasser</p> <p>Auch beliebt mit Birne, Pfirsich oder Aprikose</p>	<p> Den Apfel waschen, eventuell schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Das Wasser zum Kochen bringen und die Apfelstückchen darin etwa 10 Min. dünsten. Das Ganze in ein hohes Gefäß füllen und pürieren. Lauwarm unter den Getreidebrei rühren.</p> <hr/> <p>Tipp: Bereiten Sie gleich mehr davon zu. Nehmen Sie für Ihr Baby Obstmus für 2 Tage ab und den Rest süßen und würzen Sie für sich mit Zucker und Zimt. Wenn Ihr Baby das Obst im gekochten Zustand als Mus gut vertragen hat, können Sie im nächsten Schritt auch ungekocht zu Mus pürieren. So steigern Sie langsam den Allergenanteil.</p> <p></p>

Babybreie im 1. Lebensjahr

Rezepte

Stufe 3	Grundrezept Gemüsebrei mit Fisch	Stufe 4	Milchreis-Pfirsich-Brei
Nach dem 7. Monat bzw. 9. Monat	 Das ist kinderleicht! Jetzt gibt es zum ersten Mal Fisch.	Nach dem 9. Monat bzw. 11. Monat	 Jetzt gibt's endlich Milchreis!
<ul style="list-style-type: none">✓ glutenfrei✓ laktosefrei✓ reizarm <p>1 Portion 10 Min. 120 g Möhren (1 mittelgroße) 100 g Kartoffeln (1 mittelgroße) 25 g Lachsfilet 6–8 EL Wasser 1 EL Rapsöl</p> <p>10 Portionen 1,2 kg Möhren 1 kg Kartoffeln 250 g Lachsfilet 750 ml Wasser 100 ml Rapsöl</p>	<p>Die Möhren und Kartoffeln waschen, putzen, mit einem Gemüsehobel dünn schälen. Die Möhren in Scheiben und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Beides mit dem Wasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen und je nach Herd auf Stufe 0,5 bis 1,5 runterdrehen und in 20 Min. weich kochen.</p> <p> Bei 1 Portion: Das Fischfilet sehr genau auf Gräten überprüfen und diese entfernen, dann die letzten 3 Min. auf die Kartoffeln und Möhren legen und mit garen lassen. Das Ganze in ein hohes Gefäß geben, das Öl hinzufügen und alles zu einem Brei pürieren.</p> <p>Bei 10 Portionen: Das Fischfilet in Streifen schneiden und die letzten 3 Min. auf die Kartoffeln und Möhren legen und mit garen lassen. Das Öl hinzufügen und zu einem Brei pürieren.</p> <p> Haben Sie keine Berührungängste beim Kochen von fischhaltigem Brei. Die Zubereitung ist relativ einfach: Der Fisch wird klein geschnitten, gart sehr schnell und lässt sich problemlos pürieren.</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ glutenfrei✓ reizarm <p>2 Portionen 10 Min. 50 g Rundkornreis 250 ml Vollmilch (3,5%) 2 Pfirsiche 1 TL Butter</p>	<p>Den Rundkornreis in der Milch aufkochen lassen und auf niedrigster Stufe etwa 20 Min. quellen lassen. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und pürieren.</p> <p> Die Butter unter den noch warmen Milchreis rühren, dann das Pfirsichmus unterheben. Die Hälfte der Portion dem Baby füttern, die andere abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.</p>