



Dagmar von Cramm

DAS GROSSE GU KOCHBUCH FÜR

# BABYS & KLEINKINDER

Aktuellstes Wissen und mehr als 220 Rezepte  
für **Mutter und Kind** von der  
Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter

**GU**

Alle Schadstoffe gehen in den Körper des Kindes über. Bei **Alkohol** ist das Risiko in den ersten Monaten besonders hoch. Deshalb: auch kein »Gläschen in Ehren«. **Nikotin** geht über die Plazenta ins kindliche Blut über und steigert die Gefahr des plötzlichen Kindstods; Neugeborene sind kleiner, Allergie- und Krebsrisiko steigen. **Koffein**: Bei mehr als 400 mg Kaffee (4-5 Tassen) verdoppelt sich im ersten Trimester das Fehlgeburtsrisiko. Wenn Sie Koffein im Blut haben, schlägt das Herz Ihres Kindes doppelt so schnell! Maßhalten bei Kaffee (1-2 Tassen sind erlaubt), Cola, Schwarz-, Grün- und Matetee sowie Energydrinks.



## Red Roibusch

stärkt die Abwehrkräfte | wärmt

25 Min.

pro Glas ca. 70 kcal

0 g Eiweiß · 17 g Kohlenhydrate · 0 g Fett

### ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

1 Stückchen Vanilleschote

1 Gewürznelke

1 Sternanis

1 TL Roibuschtee

½ l Cranberrysaft

2-3 TL Honig

### ZUBEREITUNG

1. Die Vanilleschote längs aufschlitzen. ½ l Wasser mit Vanille, Nelke und Sternanis zugedeckt in einem Topf etwa 10 Min. kochen.
2. Den Roibuschtee zugeben und 5 Min. ziehen lassen. Cranberrysaft erwärmen, den Tee durch ein Sieb zum Saft gießen und mit Honig

abschmecken.

**Pluspunkt** Der Cranberrysaft beugt Harnwegsinfektionen vor, Honig ebenfalls. Vanille stimmt positiv, Nelken regen die Verdauung an, Sternanis wirkt gegen Husten.



## Das aromatische Kräuterwasser

... ist ein guter Durstlöcher. Hierfür 1-2 Zweige Zitronenmelisse gründlich waschen und in ein Gefäß (1 l Fassungsvermögen) geben. 1 l Wasser dazugießen. Das Kräuterwasser ca. 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.

**Pluspunkt** Dieses aromatische Getränk enthält keine Zusatzstoffe und künstlichen Aromen.

**Austausch-Tipps** Statt der Zitronenmelisse können Sie auch Basilikum, Minze oder Estragon nehmen. Oder 2-3 Scheiben Bio-Zitrone oder die abgeschälte Schale von 1 Bio-Orange im Wasser mindestens 1 Std. ziehen lassen.

# Heißer Gewürz-Mandel-Kick

aromatisch | ohne Milch

25 Min.

pro Glas ca. 250 kcal

5 g Eiweiß · 26 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

## ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

50 g ungeschälte Mandeln

4 getrocknete Datteln

½ TL Lebkuchengewürz

2 EL Honig

## ZUBEREITUNG

1. Die Mandeln in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen. Einige Min. kochen, dann kalt abschrecken und aus der Schale drücken.
2. Die Datteln entkernen, eventuell die harte Haut entfernen und das Fleisch mit den Mandeln hacken. Beides mit dem Lebkuchengewürz in 400 ml Wasser einmal aufkochen, dann 10 Min. ziehen lassen.
3. Den Honig dazugeben, alles im Mixer glatt pürieren.
4. Drink auf zwei hohe feuerfeste Gläser oder Becher verteilen.

**Pluspunkt** Datteln enthalten reichlich Eisen, Folsäure und Ballaststoffe. Der Drink bringt mit den Gewürzen gerade morgens den Körper in Schwung.