

BEIKOST OHNE BREI

Mit Baby-led Weaning



Susanne Klug



Apfel-Möhren-Aufstrich

Schmeckt auf dem Brot

Für 1 Brot:

½ Apfel
½ Möhre
1 EL Joghurt
1 Tropfen
Zitronensaft

> Vitamin A für gute Augen

1 Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel fein reiben. Die Möhre putzen und ebenfalls fein reiben.

2 Apfel und Möhre vermischen und mit dem Joghurt und dem Zitronensaft verrühren.



Käse-Ei-Aufstrich

Ab 10 Monate

Für 1 Brot:

½ hart gekochtes Ei

30 g Reibekäse (z. B. Gouda)

1 EL Frischkäse

1 TL frische Kresse

> Toller Kalzium- und Eiweißlieferant

1 Das Ei grob hacken. Mit geriebenem Käse und Frischkäse mischen. Nach Belieben mit etwas Kresse abschmecken.

2 So kommt Abwechslung aufs Brot: Ersetzen Sie den Reibekäse durch klitzekleine Würfel vom gekochten Schinken.



Aprikosenaufstrich

Für 1 Brot:

2 getrocknete Aprikosen

1 EL Erdmandelflocken (aus dem Reformhaus oder Bioladen)

1 EL Frischkäse

> [Wertvolles pflanzliches Eiweiß](#)

1 Die getrockneten Aprikosen fein zerhacken.

2 Mit den Mandelflocken und dem Frischkäse gut mischen.



Bananenmus

Gesund naschen

Für 1 Brot:

½ reife Banane

1 EL Joghurt

3 frische Himbeeren oder Kokosflocken (im Winter)

> Reich an Kalium und Magnesium

1 Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt mischen.

2 Je nach Jahreszeit und Belieben mit zerdrückten Himbeeren oder Kokosflocken mischen.

Jedes Baby steigt irgendwann ab dem vierten Monat nach und nach auf feste Nahrung um. Und jede Mutter sucht dann sowohl nach Anleitung als auch nach konkreten Rezepten. Baby-led Weaning ist eine Methode - der Beikoststart kann aber auch auf viele andere Arten abwechslungsreich gestaltet werden. Wie, das erklärt Susanne Klug in diesem Buch.



Kurz und prägnant erfahren Eltern alles was sie zur Beikosteinführung wissen müssen. Rund 50 Rezepte für Breie und Fingerfood erleichtern den Start - mit Spaß und Genuss.

„Die neue Babyernährung“ ist als Buch oder E-Book im Handel erhältlich.