

Die Mütterberaterin hilft Ihnen einen guten Ernährungsstart zu finden. Jedes Kind hat individuelle Bedürfnisse, die wir berücksichtigen.



Rezept Gemüsebrei (1 Portion)

1 Teil Karotten / Kürbis
zusammen 150-300g
1 Teil Kartoffeln

Gemüse waschen, rüsten und mit wenig Wasser gar kochen (Die Zubereitung im Steamer oder Dampfkochtopf ist schonender). Mit einem Teelöffel des Kochwassers pürieren. Am Schluss pro 100 g Brei 1 Teelöffel **Pflanzenöl** (Rapsöl oder Olivenöl) beifügen.

Später Saisongemüse wie: Fenchel, Zucchini, Chinakohl, Broccoli oder Blumenkohl (nur Röschen), Krautstiele, Rindern, Spinat, Kohlrabi, Patisson, Avocado, Schwarzwurzeln, Pastinaken dazugeben
Das Verhältnis von Kartoffeln 1/3 zu Gemüse 2/3 ist dann passend.

Aufbewahrung

Kleine Portionen am Anfang in Eiswürfelbehälter einfrieren, später in Joghurtgläser oder Plastikbehälter. Gefrorenes Gemüse schonend auftauen und im Wasserbad oder Mikrowellenofen wärmen. Öl am Schluss begeben.

Das Gemüse kann für max. 2 Tage vorbereitet werden (ohne tiefkühlen). Die eine Hälfte sofort kühl stellen. Spinat und Rindern nur frisch gekocht anbieten.



Rezept Obstbrei (1 Portion)

1 Apfel oder Birne schälen, fein reiben oder weichkochen und pürieren
ev. ½ Banane zerdrücken und mit einer Gabel schaumig schlagen

Bei Verstopfung den Apfel kochen oder durch eine Birne ersetzen und die Banane weglassen.

Varianten je nach Saison: Beeren, Melone, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Zwetschgen. Kern- und Steinobst kochen.
Der Früchtebrei kann mit Hirse-, Griess-, Dinkel- oder Mehrkornzusätzen ergänzt werden.

Rezepte von selbst gekochten Getreidebreien (1 Portion)

Nach 7 Monaten können folgende Getreidebreie mit Milchpulver oder mit Muttermilch, ab 10 Monaten auch mit verdünnter Vollmilch zubereitet werden.

Griess-, Mais- oder Hirsebrei

150 ml Vollmilch
100 ml Wasser
2 EL Weizengriess oder Mais oder Hirseflocken

Getreide in siedende Flüssigkeit einrühren, 15 Min. köcheln lassen.

Haferbrei

150 ml Vollmilch
100 ml Wasser
2 EL Haferflocken

Flocken und Flüssigkeit mischen, aufkochen, 5 Min. kochen lassen, Pfanne vom Herd ziehen, Brei 3-4 Min. quellen lassen

Vollkornbrei

150 ml Vollmilch
100 ml Wasser
2-3 EL Vollkornmehl

Mehl und Flüssigkeit unter Rühren aufkochen, 15 Min. köcheln lassen.
1-2 EL geraffelte Früchte oder Kompott unter die Breie mischen

Fertignahrung

Fertignahrung in Gläschen oder Pulver zum Anrühren sind eine Alternative zur selbst gekochten Mahlzeit. Sie sind oft aus biologischen Zutaten hergestellt, bei der Verarbeitung der Produkte werden schonende Verfahren angewandt. Achten Sie stets darauf, dass Sie die Zubereitungsvorschriften genau befolgen. Entscheiden Sie sich aus dem riesigen Sortiment für 1-2 Produkte. Bevorzugen Sie wenig gesüsste, ungezuckerte Produkte.