EMPFOHLENE REZEPTE
FKE
auf www.philips.com/AVENT
VOM FORSCHUNGSINSTITUT FÜR KINDERERNÄHRUNG

Rezepte für die Ernährung von Babys unter Einsatz des Philips AVENT Dampfgarers & Mixers

Entwickelt in Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung GmbH Dortmund

Projektleitung: PD Dr. Mathilde Kersting
Projektdurchführung: Dipl. oec. troph. Helga Stelzner
Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE)
Heinstück 11 · 44225 Dortmund
Tel: 0231 - 79 22 10 18 · Fax: 0231 - 71 15 81 · email: kersting@fke-do.de

FKE
Forschungsinstitut
für Kinderernährung
Dortmund

PHILIPS
AVENT
sense and simplicity

Gesunde Mahlzeiten

Babybreie schnell und lecker zubereitet „Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr“

Den hier präsentierten Rezepten für die Beikost liegt ein wissenschaftlich begründetes Ernährungskonzept zugrunde, der “Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr“. Der Ernährungsplan wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) entwickelt. Er wird von der Nationalen Stillkommission (NSK) und der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) unterstützt.

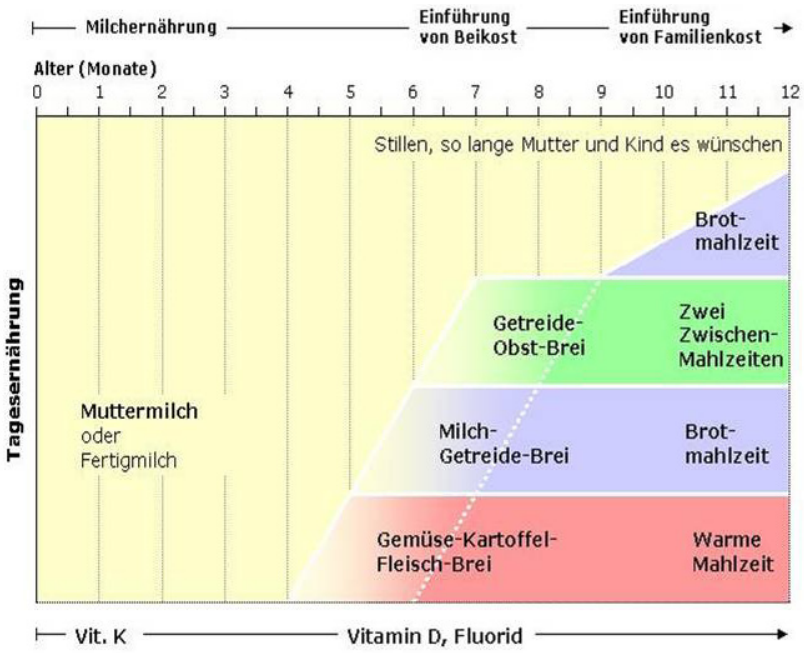
Der Ernährungsplan ist praktisch und berücksichtigt auch individuelle Entwicklungsschritte der Kinder.

Der Ernährungsplan gliedert die Ernährung des ersten Lebensjahrs in drei Abschnitte:

1. Milchernährung
2. Einführung der Beikost (Breimahlzeiten)
3. Einführung der Familienkost

Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo und hat seine eigenen Bedürfnisse. Der Ernährungsplan nennt daher Altersspannen (Zeitfenster), innerhalb derer mit der Gabe festerer Nahrung je nach Entwicklung des Babys individuell begonnen wird.

Dieser Text konzentriert sich auf den zweiten Abschnitt des Ernährungsplans, die Einführung der Beikost. Er enthält Tipps für die Selbstherstellung gesunder Babybreie, z.B. zur Lebensmittelauswahl, zu den Mengen und zur Zubereitung. Der Rezeptteil enthält praktische Anleitungen, wie die wichtigen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mahlzeiten einfach und lecker zubereitet werden.



Ernährungsplan

Einführung der Beikost

Im zweiten Lebenshalbjahr ergänzen Breie nach und nach die Milchernährung. Der Zeitpunkt für die Einführung der Beikost richtet sich nach Gedeihen und Essfähigkeit des Kindes. Beikost sollte frühestens ab dem Beginn des 5. Monats und spätestens ab dem Beginn des 7. Monats eingeführt werden, vereinfacht gesagt im Alter von 4 bis 6 Monaten.

Für die ersten Versuche des Babys, vom Löffel zu essen, hat sich Karottenpüree bewährt. Klappt die Löffelfütterung, empfehlen sich weitere gut verträgliche Gemüse wie Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Zucchini. Der Gemüse-Brei wird durch Zugabe von Kartoffeln, Fleisch und Fett zu einer kompletten Mahlzeit. Der Speiseplan kann dadurch abwechslungsreicher gestaltet werden.

Selbstherstellung von Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breien
Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ist die erste vollständige Breimahlzeit. Er ersetzt eine Milchmahlzeit.
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breie werden aus 5 Zutaten bereitet:

1. Gemüse
2. Kartoffeln
3. Fleisch
4. Öl
5. Saft

Als Gemüse eignen sich nährstoffreiche, gut verträgliche Sorten, z.B. Karotten, Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Spinat, Kohlrabi oder Zucchini.

Abwechslung bei der Auswahl der Gemüse erleichtert es den Kindern, auch andere neue Lebensmittel zu akzeptieren. Ein Wechsel der Gemüsesorten in der Beikost ist deshalb empfehlenswert. Das Gemüse kann auf Vorrat zubereitet und tiefgefroren (-18°C) gelagert werden.

Statt Kartoffeln können hin und wieder Nudeln oder Reis geben werden. Als Fleisch eignen sich magere Stücke vom Rind, aber auch magere Stücke vom Schwein, Geflügel oder Lamm. Rindfleisch ist besonders reich an wichtigen Nährstoffen fürs Baby, vor allem an Eisen und Zink. Fisch kann ab und zu anstelle von Fleisch gegeben werden. Empfehlenswert ist Fisch mit den wichtigen omega-3 Fettsäuren, z.B. Lachs. Fleisch- und Fischstücke lassen sich gegart leicht zu Brei pürieren.

Als Öl ist Rapsöl wegen seiner ausgewogenen Zusammensetzung der Fettsäuren besonders empfehlenswert. Ansonsten können Soja-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl verwendet werden.

Als Saft wird dem Brei Orangensaft oder ein anderer Vitamin C-reicher Obstsaft, z. B. Babysaft mit Zusatz von Vitamin C, zugesetzt.

Die folgende Tabelle gibt einen orientierenden **Überblick** über die Zubereitung eines Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis und die Zutatenmengen für jeweils eine Portion.

Rezepte für 9 leckere Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breie, einen Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei sowie einen vegetarischer Brei finden sich im Rezeptteil.

Alter des Babys				
4–6 Monate	7–9 Monate	10–12 Monate	Zutaten	
90 gr	100 gr	100 gr	Gemüse	... garen
40 gr	50 gr	60 gr	Kartoffeln	... garen
20 gr	30 gr	30 gr	Fleisch	... garen, evtl. etwas Brühe abgießen
20 gr	25 gr	30 gr	Saft	... zugeben, alles pürieren, evtl. wieder etwas Brühe zugeben, je nach Konsistenz
8 gr	8 gr	10 gr	Rapsöl	... zugeben, alles pürieren, evtl. wieder etwas brühe zugeben, je nach gewünschter Konsistenz

Optimale Umsetzung der neuesten Ernährungs-Empfehlungen in der Praxis

Philips AVENT bietet mit dem neuen, kombinierten Dampfgarer & Mixer die perfekte Möglichkeit, die neuesten Empfehlungen zur Beikost optimal umzusetzen

Mit dem neuen kombinierten Dampfgarer & Mixer von Philips AVENT kann frische Beikost jetzt ganz einfach und schnell selbst zubereitet werden. Denn diese Innovation verbindet wie kein anderes Gerät alle Arbeitsschritte in einem: Schonendes Dampfgaren der verschiedenen Brei-Zutaten im ersten – und problemloses Pürieren im zweiten Schritt. Durch eine einfache Drehung des Behälters wird aus dem Dampfgarer ein Mixer. Dabei können Gemüse, Fisch und Fleisch so püriert werden, dass sie die für die Alterstufe des Kindes optimale Breikonsistenz (von fein bis grob) erhalten. Der Brei kann auch für mehrere Mahlzeiten vorbereitet, in einen VIA Becher portioniert und aufbewahrt werden.

Der Clou: mit dem einzigartigen Kombi-Gerät können sogar ganze Menüs (z.B. Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei) sprichwörtlich „im Handumdrehen" – und ohne Umfüllen – in einem Arbeitsgang zubereitet werden. So wird das Beikost-Kochen auch für Eltern, die die eigene Zubereitung von Fleisch bislang gescheut haben, zum „Kinderspiel".

Ein weiterer Vorteil: Dampfgaren ist nicht nur nährstoffschonend, auch Farbe und Geschmack der Zutaten bleiben intensiver bewahrt. Dies ist auch deshalb so wichtig, weil sich im 1. Lebensjahr die Geschmacksvorlieben eines Menschen herausbilden und ein gesundes Essverhalten mit vielfältigen Geschmackseindrücken gefördert werden kann.

√ Leichtes Befüllen, leichte Reinigung
√ 800 ml Fassungsvermögen
√ Automatische Abschaltung
√ Extra Rezeptheftchen
√ VIA System
Ideal, um frisch zubereitete Beikost aufzubewahren und bzw. einfrieren

Mit dem kombinierten Dampfgarer & Mixer sind

- ganze Menüs, inkl. Fleisch, im Handumdrehen zubereitet
- Empfehlungen nach neuesten Erkenntnissen leicht umsetzbar
- Ernährungsplan und Rezepte finden Mütter auch unter: www.fke-do.de

Rezepte zur Zubereitung mit dem Philips AVENT Dampfgarer Mixer

Erläuterungen zu den Rezepten:
Die **Rezepte** wurden anhand der Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund zur Selbstherstellung von Babybreien ausgewählt, weiterentwickelt und im FKE praktisch erprobt. Die Rezeptauswahl zeigt, wie die wichtigen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breie aus wenigen babygerechten Zutaten einfach und lecker zubereitet werden können.

Die Rezepte für Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breie sind für alle Babys geeignet, die zwischen 4 Monaten und 12 Monaten alt sind. Die Portionsgrößen sind für 4–6 Monate alte Säuglinge ausgelegt. Sie dienen der Orientierung und können je nach Entwicklung des Babys und seinem Appetit variiert werden. Bei der Auswahl der Zutaten, z.B. beim Gemüse, können auch Vorlieben des Babys Berücksichtigung finden.

Die **Mengenangaben** bei Gemüse und Kartoffeln beziehen sich auf den Anteil der Ware nach dem Schälen und Putzen. Für Reis und Nudeln sind die Mengen der gekochten Ware angegeben.

Die **Garzeiten** in den Rezepten beziehen sich auf die angegebenen Zutaten. Wenn andere Lebensmittel verwendet werden, können die Garzeiten leicht variieren. Hinweise zu den Garzeiten verschiedener Lebensmittel finden sich in den Unterlagen des Herstellers.

Wie viel Kochwasser vor dem Mixen abgegossen bzw. wieder zugesetzt wird, hängt von der Beschaffenheit der Lebensmittel und von der gewünschten Konsistenz des Breis ab. Die in den Rezepten angegebenen Mengen dienen der Orientierung.

Alle Rezepte lassen sich schnell zubereiten und die benötigten Lebensmittel sind leicht erhältlich.

Vorteile Dampfgaren:

- Schonender Garprozess
- Deutlich kürzere Garzeiten
- Geringer Verlust von Mineralstoffen
- Erhalt der Farbintensität
- Erhaltung des Eigengeschmackes
- Kein Verkrusten / Anbrennen
- Erhalt hitzeempfindlicher Vitamine (Vitamin C, Folsäure)
- Gezielte Dosierung von Fetten (z.B. Rapsöl)

Rezepte im Überblick

Babybrei 1
Brokkoli mit Kartoffeln und Schweinefleisch - Seite 8

Babybrei 2
Grüne Bohnen mit Kartoffeln und Rinderhack - Seite 9

Babybrei 3
Möhren mit Kartoffeln und Rindfleisch - Seite 10

Babybrei 4
Blumenkohl mit Nudeln und Schweinefleisch - Seite 11

Babybrei 5
Zucchini mit Kartoffeln und Lachs - Seite 12

Babybrei 6
Kohlrabi mit Kartoffeln und Hähnchen - Seite 13

Babybrei 7
Möhren und Kohlrabi mit Reis und Rindfleisch - Seite 14

Babybrei 8
Brokkoli und Möhren mit Kartoffeln und Rindfleisch - Seite 15

Babybrei 9
Brokkoli und Blumenkohl mit Kartoffeln und Rindfleisch - Seite 16

Babybrei 10
Tomaten und Zucchini mit Reis und Pute - Seite 17

Babybrei 11
Möhren mit Kartoffeln und Haferflocken (vegetarischer Brei) - Seite 18

Möhren Zucchini Vitamine Bohnen Kartoffeln Reis Putenbrust Mineralstoffe

Gesunde Rezepte, kinderleicht zubereitet

Brokkoli mit Kartoffeln und Schweinefleisch

Zutaten für 1 Portion:	Zutaten für 2 Portionen:
90g Brokkoli	180g Brokkoli
40g Kartoffeln	80g Kartoffeln
20g Schweinefleisch	40g Schweinefleisch
20g (2EL) Orangensaft	40g (4EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl	16g (4TL) Rapsöl

Babybrei 1

Brokkoli mit Kartoffeln und Schweinefleisch

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.

2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.

3. Schneiden Sie das Schweinefleisch (z.B. Schnitzel) in Stücke und geben Sie es zu den Kartoffeln.

4. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.

5. Garen Sie die Kartoffeln und das Fleisch zunächst für 10 Minuten.

6. Waschen Sie die Brokkoliröschen. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke.

7. Unterbrechen Sie den Garvorgang und geben Sie die Brokkolistückchen zu den Kartoffeln und dem Fleisch in den Behälter.

8. Garen Sie die Zutaten weitere 10 Minuten, bis alles gar ist.

9. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Saft und das Öl dazu.

10. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekun den, je nach gewünschter Konsistenz.

11. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breies.

12. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei –18 °C mehrere Monate haltbar.

Grüne Bohnen mit Kartoffeln und Rinderhack

Zutaten für 1 Portion:	Zutaten für 2 Portionen:
90g grüne Bohnen	180g grüne Bohnen
40g Kartoffeln	80g Kartoffeln
20g Rinderhack	40g Rinderhack
20g (2EL) Orangensaft	40g (4EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl	16g (4TL) Rapsöl

Babybrei 2

Grüne Bohnen mit Kartoffeln und Rinderhack

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.

2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.

3. Waschen Sie die Bohnen. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.

4. Geben Sie das Rinderhack in Stückchen dazu.

5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.

6. Garen Sie die Zutaten 20 Minuten, bis alles gar ist.

7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Saft und das Öl dazu.

8. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.

9. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breies.

10. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei –18 °C mehrere Monate haltbar.

Möhren mit Kartoffeln und Rindfleisch

Zutaten für 1 Portion:	Zutaten für 2 Portionen:
90g Möhren	180g Möhren
40g Kartoffeln	80g Kartoffeln
20g Rinderhack	40g Rinderhack
20g (2EL) Orangensaft	40g (4EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl	16g (4TL) Rapsöl

Babybrei 3

Möhren mit Kartoffeln und Rindfleisch

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.

2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.

3. Waschen und schälen Sie die Möhren. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.

4. Geben Sie das Rinderhack in Stückchen dazu.

5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.

6. Garen Sie die Zutaten 20 Minuten, bis alles gar ist.

7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Saft und das Öl dazu.

8. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.

9. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breies.

10. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei –18 °C mehrere Monate haltbar.

Blumenkohl mit Nudeln und Schweinefleisch

Zutaten für 1 Portion:	Zutaten für 2 Portionen:
90g Blumenkohl	180g Blumenkohl
40g gekochte Nudeln	80g gekochte Nudeln
20g Schweinefleisch	40g Schweinefleisch
20g (2EL) Orangensaft	40g (4EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl	16g (4TL) Rapsöl

Babybrei 4

Blumenkohl mit Nudeln und Schweinefleisch

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Waschen Sie den Blumenkohl. Teilen Sie ihn in kleine Stücke und geben Sie ihn in den Behälter.

2. Schneiden Sie das Schweinefleisch (z. B. Schnitzel) in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.

3. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.

4. Garen Sie die Zutaten 20 Minuten, bis alles gar ist.

5. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und öffnen Sie den Deckel. Geben Sie die gekochten Nudeln, den Saft und das Öl dazu.

6. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.

7. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breies.

8. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei –18 °C mehrere Monate haltbar.

Zucchini mit Kartoffeln und Lachs

Zutaten für 1 Portion:	Zutaten für 2 Portionen:
90g Zucchini	180g Zucchini
40g Kartoffeln	80g Kartoffeln
20g Lachsfilet	40g Lachsfilet
20g (2EL) Orangensaft	40g (4EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl	16g (4TL) Rapsöl

Babybrei 5

Zucchini mit Kartoffeln und Lachs

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.

2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.

3. Waschen Sie die Zucchini. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.

4. Geben Sie das grätenfreie Lachsfilet in Stücke geschnitten dazu.

5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.

6. Garen Sie die Zutaten 20 Minuten, bis alles gar ist.

7. Öffnen Sie den Deckel und gießen Sie ca. 50 ml/100ml des Kochwassers in einen separaten Behälter.

8. Geben Sie den Saft und das Öl dazu. Schließen Sie den Deckel wieder und drehen Sie den Behälter in die Mixposition.

9. Mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden. Geben Sie etwas von der Brühe wieder dazu, je nach gewünschter Konsistenz.

10. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie sie etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breies.

11. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei –18 °C mehrere Monate haltbar.

Kohlrabi mit Kartoffeln und Hähnchen

Zutaten für 1 Portion:	Zutaten für 2 Portionen:
90g Kohlrabi	180g Kohlrabi
40g Kartoffeln	80g Kartoffeln
20g Hähnchenfleisch	40g Hähnchenfleisch
20g (2EL) Orangensaft	40g (4EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl	16g (4TL) Rapsöl

Babybrei 6

Kohlrabi mit Kartoffeln und Hähnchen

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.

2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.

3. Waschen und schälen Sie den Kohlrabi. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.

4. Geben Sie das Hähnchenfleisch in Stückchen dazu.

5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.

6. Garen Sie die Zutaten 20 Minuten, bis alles gar ist.

7. Öffnen Sie den Deckel und gießen Sie ca. 30 ml/60ml der Brühe in einen separaten Behälter.

8. Geben Sie den Saft und das Öl dazu. Schließen Sie den Deckel wieder und drehen Sie den Behälter in die Mixposition.

9. Mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden. Je nach gewünschter Konsistenz geben Sie etwas von der Brühe wieder dazu.

10. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breies.

11. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei –18 °C mehrere Monate haltbar.

Möhren und Kohlrabi mit Reis und Rindfleisch

Zutaten für 1 Portion:	Zutaten für 2 Portionen:
45g Möhren	90g Möhren
45g Kohlrabi	90g Kohlrabi
40g gekochter Reis	80g gekochter Reis
20g Rinderhack	40g Rinderhack
20g (2EL) Orangensaft	40g (4EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl	16g (4TL) Rapsöl

Babybrei 7

Möhren und Kohlrabi mit Reis und Rindfleisch

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Waschen und schälen Sie die Möhren und den Kohlrabi. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es in den Behälter.
2. Geben Sie das Rinderhack in Stückchen dazu.
3. Gießen Sie 150 ml Wasser in den Kocher.
4. Garen Sie die Zutaten 15 Minuten, bis alles gar ist.
5. Öffnen Sie den Deckel und gießen Sie ca. 30 ml/60ml der Brühe in einen separaten Behälter.
6. Geben Sie den gekochten Reis in den Mixbehälter und geben Sie den Saft und das Öl dazu. Schließen Sie den Deckel wieder und drehen Sie den Behälter in die Mixposition.
7. Mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden. Je nach gewünschter Konsistenz geben Sie etwas von der Brühe wieder dazu.
8. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breies.
9. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei –18 °C mehrere Monate haltbar.

Brokkoli und Möhren mit Kartoffeln und Rindfleisch

Zutaten für 1 Portion:	Zutaten für 2 Portionen:
45g Brokkoli	90g Brokkoli
45g Möhren	90g Möhren
40g Kartoffeln	80g Kartoffeln
20g Rinderhack	40g Rinderhack
20g (2EL) Orangensaft	40g (4EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl	16g (4TL) Rapsöl

Babybrei 8

Brokkoli und Möhren mit Kartoffeln und Rindfleisch

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.

2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.

3. Waschen und schälen Sie die Möhren. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es zu den Kartoffeln.

4. Geben Sie das Rinderhack in Stückchen dazu.

5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.

6. Garen Sie die Zutaten 10 Minuten.

7. Waschen Sie den Brokkoli und teilen Sie ihn in kleine Röschen.

8. Öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Brokkoli zu den übrigen Zutaten.

9. Schließen Sie den Deckel wieder und garen Sie alles zusammen weitere 10 Minuten.

10. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Saft und das Öl dazu.

11. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.

12. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breies.

13. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei –18 °C mehrere Monate haltbar.

Brokkoli und Blumenkohl mit Kartoffeln und Rindfleisch

Zutaten für 1 Portion:	Zutaten für 2 Portionen:
45g Brokkoli	90g Brokkoli
45g Blumenkohl	90g Blumenkohl
40g Kartoffeln	80g Kartoffeln
20g Rinderhack	40g Rinderhack
20g (2EL) Orangensaft	40g (4EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl	16g (4TL) Rapsöl

Babybrei 9

Brokkoli und Blumenkohl mit Kartoffeln und Rindfleisch

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.

2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.

3. Waschen Sie den Brokkoli und den Blumenkohl. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.

4. Geben Sie das Rinderhack in Stückchen dazu.

5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.

6. Garen Sie die Zutaten 10 Minuten.

7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Saft und das Öl dazu.

8. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.

9. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breies.

10. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei –18 °C mehrere Monate haltbar.

Tomaten und Zucchini mit Reis und Pute

Zutaten für 1 Portion:	Zutaten für 2 Portionen:
45g Tomaten	90g Tomaten
45g Zucchini	90g Zucchini
40g gekochter Reis	80g gekochter Reis
20g Putenbrust	40g Putenbrust
20g (2EL) Orangensaft	40g (4EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl	16g (4TL) Rapsöl
Basilikum	Basilikum

Babybrei 10

Tomaten und Zucchini mit Reis und Pute

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Waschen und häuten Sie die Tomaten und waschen Sie die Zucchini. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es in den Behälter.

2. Geben Sie das Putenfleisch in Stückchen dazu.

3. Gießen Sie 150 ml Wasser in den Kocher.

4. Garen Sie die Zutaten 15 Minuten, bis alles gar ist.

5. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und öffnen Sie den Deckel. Geben Sie den gekochten Reis, den Saft und das Öl dazu, und fügen Sie etwas Basilikum hinzu.

6. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.

7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Saft und das Öl dazu.

8. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel. Lassen Sie den Brei etwas abkühlen und prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur.

9. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei –18 °C mehrere Monate haltbar.

Babybrei 11

Möhren mit Kartoffeln und Haferflocken (vegetarischer Brei)

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.

2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.

3. Waschen und schälen Sie die Möhren. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.

4. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.

5. Garen Sie die Zutaten 20 Minuten, bis alles gar ist.

6. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie die Haferflocken, den Saft und das Öl dazu.

7. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.

8. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breies.

9. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei –18 °C mehrere Monate haltbar.

Möhren mit Kartoffeln und Haferflocken

Zutaten für 1 Portion:	Zutaten für 2 Portionen:
90g Möhren	180g Möhren
40g Kartoffeln	80g Kartoffeln
20g Haferflocken	40g Haferflocken
20g (2EL) Orangensaft	40g (4EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl	16g (4TL) Rapsöl

Kontakt & weitere Informationen

Weitere Ernährungsprodukte für Kleinkinder unter www.philips.com/avent

Philips AVENT Kundenservice
De: 0800-1808174 (gebührenfrei)
Schweiz: 056 266 56 56
Österreich: 0800-29 2553 (gebührenfrei)

Referenzen: Alexy Ute, Kersting Mathilde.

Die Ernährung des gesunden Säuglings nach dem ‚Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr'. In: Kersting M (Hrsg) Kinderernährung aktuell. Umschau Zeitschriftenverlag, Sulzbach im Taunus, 2009, pp 20-28

Forschungsinstitut für Kinderernährung (Hrsg) Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen. Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund, 2009.

Bildquellen: Philips AVENT, Shutterstock (Seiten 11/ 12/ 13/ 15/ 16/ 16/ 17)

Layout: Jeschenko MedienAgentur Köln GmbH

FKE
Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

PHILIPS AVENT
sense and simplicity