

Ab dem **5. Monat**

Gemüse-Kartoffel-Brei

Starten Sie mit einem Gemüse-Kartoffel-Brei. Variieren Sie die Gemüsearten (Kürbis, Karotten, Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini) und beobachten Sie, wie Ihr Baby auf die verschiedenen Sorten reagiert.

Zutaten:

- 100 g** Gemüse
- 50 g** Kartoffeln (oder Süßkartoffeln, Pastinaken)
- 1 EL** Keimöl (Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Rapsöl)

Zubereitung:

1. Gemüse putzen und Kartoffeln schälen.
2. Kartoffeln und Gemüse klein schneiden und – am besten im Dampfgarer – mit etwas Wasser weich garen.
3. Gemüse-Kartoffel-Mischung pürieren und das Öl unterrühren.
Falls der Brei zu fest ist, etwas Wasser dazugeben.



Ab dem **6. Monat**

Milch-Getreide-Brei

Zutaten:

- 200 ml** pasteurisierte Vollmilch 3,5 % (oder Muttermilch)
- 20 g** Vollkorngetreideflocken (blütenart) oder Grieß
- 2 EL** Fruchtsaft oder püriertes Obst

Zubereitung:

1. Getreideflocken bzw. Grieß in die Milch geben und aufkochen.
2. Einige Minuten quellen lassen.
3. Zum Schluss Fruchtsaft oder püriertes Obst (z. B. zerdrückte Banane oder auf der Glasreibe geriebener Apfel oder Birne) unterrühren.



Ab dem **7. Monat**

Getreide-Obst-Brei

Zutaten:

- 20 g** Vollkorngetreideflocken (blütenart)
- 90 ml** Wasser
- 100 g** püriertes Obst (z.B. Banane, Apfel, Birne)
- 2 TL** Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Rapsöl

Zubereitung:

1. Getreideflocken in Wasser einrühren, aufkochen und quellen lassen.
2. Banane zerdrücken bzw. Apfel oder Birne auf der Glasreibe reiben.
3. Das Obst und das Öl unter die gequollenen Getreideflocken rühren.
Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen.



Ab dem **8. Monat**

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Ab dem 8. Monat können Sie 4 x pro Woche Ihrem Baby einen Brei mit Fleisch geben. Wählen Sie zur Abwechslung unterschiedliche Gemüsearten (Kürbis, Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini).

Zutaten:

- 100 g** Gemüse
- 50 g** Kartoffeln (oder Süßkartoffeln, Pastinaken)
- 20 g** mageres Rinder- oder Hühnerfleisch
- 1 EL** Keimöl (Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Rapsöl)
- 2-3 EL** Obstsaft (Vitamin C erleichtert die Aufnahme von Eisen)

Zubereitung:

1. Gemüse putzen und Kartoffeln schälen.
2. Kartoffeln, Gemüse und Fleisch klein schneiden und – am besten im Dampfgarer – mit etwas Wasser weich garen.
3. Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mischung pürieren und das Öl sowie den Obstsaft unterrühren. Falls der Brei zu fest ist, etwas Wasser dazugeben.



Ab dem **8. Monat**

Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei

Eine frühe Gewöhnung an Fisch beugt nachweislich Allergien vor. Deshalb sollte 1 x pro Woche Fisch auf dem Speiseplan stehen. Kombinieren Sie diesen mit verschiedenen Gemüsesorten wie Kürbis, Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli oder Zucchini.

Zutaten:

- 100 g** Gemüse
- 50 g** Kartoffeln (oder Süßkartoffeln, Pastinaken)
- 20 g** Fisch (z. B. Lachsfilet)
- 1 EL** Keimöl (Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Rapsöl)

Zubereitung:

1. Gemüse putzen und Kartoffeln schälen.
2. Kartoffeln, Gemüse und Fisch klein schneiden und – am besten im Dampfgarer – mit etwas Wasser weich garen.
3. Gemüse-Kartoffel-Fisch-Mischung pürieren und das Öl unterrühren.
Falls der Brei zu fest ist, etwas Wasser dazugeben.

Wichtig:

Achten Sie bitte penibel darauf, dass sich keine Gräte im Filet versteckt hat!

