



Bereit für feste Nahrung. Rezepte für Säuglingsbreie.

Breinahrung können Sie gut selbst zubereiten. Die nachfolgenden Rezepte sind auf den altersentsprechenden Bedarf Ihres Kindes genau abgestimmt. Sie gewährleisten, dass es die Energie und Nährstoffe erhält, die es zum guten Gedeihen braucht. Alle Breie sind einfach zuzubereiten. Sie können auch in größeren Mengen hergestellt und sofort nach dem Pürieren portionsweise eingefroren werden. Auf diese Weise haben Sie immer einen Vorrat und können Zeit und Geld sparen.

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

(ab 5.-7. Monat)

Zutaten:

90–100 g Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)

40–60 g Kartoffeln

30–45 g (3–4 Esslöffel) Vitamin-C-reicher Obstsaft oder Obstpüree (zum Beispiel Orangensaft oder ein Vitamin-C-angereicherter Saft)

8–10 g (1 Esslöffel) Rapsöl

20–30 g Fleisch (Lamm, Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel)

Zubereitung:

Das magere Fleisch wird in wenig Wasser gekocht und püriert. Wenn möglich können Sie sich das Fleisch auch schon gleich vom Metzger durch den Fleischwolf drehen lassen. Das Gemüse und die Kartoffeln würfeln und ebenfalls mit wenig Wasser garen. Fleisch, Obstsaft und Öl zufügen und alles noch einmal pürieren.

Vollmilch-Getreide-Brei

(ab 6.-8. Monat)

Zutaten:

200 ml handelsübliche Vollmilch oder H-Milch (3,5% Fett)

20 g Vollkorngetreideflocken einer Sorte (z.B. Grieß, feine Haferflocken oder andere Vollkornflocken für Säuglinge)

20 g (2–3 Esslöffel) Obstsaft oder Obstpüree (eine Sorte)

Zubereitung:

Die Getreideflocken mit Milch kurz aufkochen. Instantflocken braucht man nur mit heißer Milch verrühren. Obstsaft oder -püree unterrühren. Geeignet als Obst sind zum Beispiel Äpfel, Birnen, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose. Da Bananen sehr süß sind, sollten diese in kleineren Mengen mit anderem Obst gemischt werden.



Getreide-Obst-Brei

(ab 6.-8. Monat)

Zutaten:

20 g Vollkorngetreideflocken einer Sorte (z.B. Grieß oder feine Haferflocken)

90 g Wasser

100 g Obstpüree oder Obstsaft (Vitamin-C-reich, zum Beispiel Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin-C-Zusatz)

5 g (1 Teelöffel) Butter (oder Rapsöl)

Zubereitung:

Die Getreideflocken mit Wasser kurz aufkochen. Instantflocken braucht man nur mit heißem Wasser verrühren. Obstsaft oder -püree und Fett unterrühren. Das frische Obst (zum Beispiel Äpfel, Birnen, Pfirsiche) kann roh zerknetet oder gerieben werden. Geeignet sind auch Tiefkühlobst oder industriell hergestellte Obstgläschen ohne Zuckerzusätze. Bananen sollten Sie mit weniger süßem Obst vermischt anbieten.

Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei

Zutaten (Beispiel für den 5.-7. Monat)

100 g Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)

50 g Kartoffeln

20 g Wasser

10 g Haferflocken

30 g (3 Esslöffel) Vitamin-C-reicher Saft (zum Beispiel Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin-C-Zusatz)

8 g (1 Esslöffel) Rapsöl

Zubereitung:

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser dünsten. Wasser und Haferflocken zugeben, alles pürieren und schließlich das Öl untermengen.

Hinweis: Dieser Brei ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, wenn in der Ernährung des Säuglings auf Fleisch verzichtet werden soll. Da Fleisch die beste Nahrungsquelle für Eisen ist, muss bei vegetarischer Ernährung besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden.

Hinweis zur Hygiene

- Achten Sie darauf, dass alle Küchengeräte sauber und gut ab gespült sind.
- Wenn Sie größere Mengen auf Vorrat herstellen, frieren Sie diese sofort portionsweise in Babygläschen, Gefrierdosen oder in Plastikbeuteln ein, damit sich keine Keime vermehren. Die Portionen sind bei -18 °Celsius bis zu zwei Monate haltbar.