



Veronika Pichl

BIO für mein Baby

Gesunde und vollwertige
Mahlzeiten von Anfang an

70 Rezepte für Brei,
Beikost, Vollwertkost
und mehr

© 2022 des Titels »BIO für mein Baby« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2028-5) by riva Verlag,
ein Imprint der Münchner Verlagsgrouppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rn-vg.de

riva



Inhalt

Gesunde Ernährung für <i>mein Baby</i>	11
Bio für Klein und Groß – warum es sich lohnt, auf Bio-Qualität zu achten	13
Woran lassen sich Bio-Lebensmittel zweifelsfrei erkennen?	14
Was bedeutet »bio« genau?	14
Wie lässt sich feststellen, ob bio wirklich bio ist?	16
Bio-Kost für die ganze Familie	17
Die richtige Ernährung in den ersten Lebensmonaten	18
Muttermilch und Säuglingsnahrung machen den Anfang	18
Ernährung ab dem 5. Lebensmonat: Milchmahlzeiten dürfen jetzt ergänzt werden	19
Die richtigen Zutaten für die ersten Babymahlzeiten	20
Darauf sollten Sie achten	21
Der Übergang zum Familientisch.	22
Beikostplan – ein Beispiel	23
Es muss nicht immer Brei sein: Baby-led weaning.	25
Welche Vorteile bringt Baby-led weaning?	26
Welche Obst- und Gemüsesorten sind für das 1. Lebensjahr geeignet?	27
Bio-Gemüse und -Hülsenfrüchte.	28
Bio-Obst.	29
Auf Unverträglichkeiten individuell reagieren	29
Deshalb ist selbst zubereitete Bio-Kost die bessere Wahl.	31
Zu den Rezepten	31

*Brei mit Gemüse, Obst, Fleisch,
Fisch und mehr 32*

Gemüsebrei ab dem 5. Monat – Grundrezept 37

Pastinakenbrei/-püree.....	38
Pastinakenbrei.....	38
Pastinakenpüree.....	40
Kürbisbrei/-spalten.....	43
Kürbisbrei.....	43
Kürbisspalten.....	44

*Gemüse-Kartoffel-Brei oder Gemüse-
Getreide-Brei ab dem 5. Monat – Grundrezept..... 46*

Kartoffelbrei/-püree.....	49
Kartoffelbrei.....	49
Kartoffelpüree.....	50

*Gemüse-Kartoffel / Getreide-Brei mit Fleisch
oder Fisch ab dem 5. Monat – Grundrezept..... 52*

Fleisch auf Vorrat.....	55
Milch-Getreide-Brei.....	56

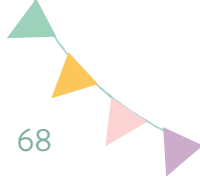
Milch-Getreide-Brei ab dem 6. Monat – Grundrezept 56

Birne-Grieß-Milch-Brei.....	59
Aprikosen-Hafer-Milch-Brei.....	60

Obst-Getreide-Brei ab dem 7. Monat – Grundrezept 63

Apfel-Bananen-Zwieback-Milch-Brei.....	64
Heidelbeer-Banane-Dinkel-Brei.....	67
Obstbrei.....	68





Apfel-Birnen-Brei	68
Obstbrei roh oder gekocht auf Vorrat	71

Frühstück und Süßspeisen **73**

Milchreis	74
Kokos-Milchreis-Bällchen	77
Pfannkuchen	78
Bananen-Pancakes	81
Overnight Oats	82
Porridge	85

Gemüse- und Kartoffel-Kombirezepte

für Baby und Familie **87**

Kürbis-Kartoffel-Mix	88
Kürbis-Kartoffel-Brei	90
Kürbis-Kartoffel-Fleisch-Brei	90
Kürbissuppe	91
Karotten-Kartoffel-Mix	93
Karotten-Kartoffel-Brei	93
Karotten-Kartoffel-Fleisch-Brei	94
Karotten-Kartoffel-Gemüse	95
Karotten-Kartoffel-Gulaschtopf	96
Sellerie-Kartoffel-Mix	99
Sellerie-Kartoffel-Brei	99
Gebratenes Lachsfilet mit Sellerie-Kartoffel-Püree	100
Süßkartoffel-Kartoffel-Mix	102
Süßkartoffel-Kartoffel-Brei	102
Süßkartoffel-Hack-Topf	104
Blumenkohl-Brokkoli-Mix	107
Blumenkohl-Brokkoli-Getreide-Brei	107

Blumenkohl-Brokkoli-Filetpfanne	108
Zucchini-Kartoffel-Mix	110
Zucchini-Kartoffel-Brei	112
Zuchinisuppe	113
Gemüse-Lamm-Eintopf	115

Auf die Hand ... 117

Pastinaken-Karotten-Pommes	118
Zucchini-Karotten-Hafer-Puffer	121
Kartoffelrösti	122
Kartoffel-Karotten-Kleckse	125
Panierte Zucchini-scheiben	126
Gemüse-Hackfleisch-Bällchen	129
Fischkroketten	130

Mit Nudeln und Co. ... 133

Brokkoli-Hackfleisch-Nudeln	135
Spaghetti bolognese	136
Zucchini-Couscous-Mix	139
Zucchini-Couscous-Brei	140
Zucchini-Hähnchen-Couscous	140
Buchstabennudelsuppe	142
Fisch-Reis-Pfanne	145

Backen ... 147

Bananenbrot	149
Dinkel-Karotten-Brot	150
Vollkorntoastbrot	153
Süße Brezeln und Donuts	154





Karotten-Stängli	157
Kürbisbrötchen.....	158
Apfel-Haferflocken-Waffeln	161
Kokoskugeln	162
Apfel-Milchreis-Waffeln.....	165
Babykekse.....	166
Zucchini-Schoko-Muffins.....	169

Aufstriche, Dips und Süße **171**

Schoko-Avocado-Creme	172
Avocado-Frischkäse-Aufstrich	175
Gemüseraspel-Frischkäse.....	176
Erdbeer-Fruchtaufstrich.....	179
Pflaumenmus	180
Dattelsüße	183

Kostenloses Bonusmaterial zum Buch.....	184
Über die Autorin	185
Rezeptübersicht.....	186
Zutatenregister	189