



# AUS LIEBE ZUR NATUR

Unsere saisonalen Rezeptideen für deinen kleinen Schatz



Milch-  
Getreide-Brei  
mit gedämpftem  
Apfel



Gemeinsam im eigenen Tempo



## Begleitet die natürliche Entwicklung – Schritt für Schritt

Seit 100 Jahren stecken wir bei Milupa all unsere **Erfahrung und unser Wissen** in unsere Produkte und begleiten die natürliche Entwicklung deines Babys.

Für euch hat die spannende Beikostzeit begonnen und du probierst die ersten Rezepte aus? Dann lernt dein kleiner Liebling viele neue Geschmäcker kennen. Jede Saison bietet leckeres und gesundes Gemüse und Obst, das ihr **regional einkaufen könnt**. So lernt dein kleiner Schatz beim Ausflug auf den nächstgelegenen Hofladen auch gleich den **Ursprung in der Natur** kennen.

Sei nicht verunsichert, wenn im Moment noch mehr Brei auf dem Lätzchen landet. Die Entwicklung deines Kindes ist kein Wettrennen. Lasst euch Zeit und genießt die gemeinsamen Momente einfach in **eurem eigenen Tempo**.

Solltest du Fragen haben bezüglich der Ernährung oder Entwicklung deines Babys, dann kontaktiere gerne unser Team von Milupa Mama & Co., die immer ein offenes Ohr für dich haben.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!

Dein Milupa Team





Ob dein Baby  
reif für die Beikost ist,  
er kennst du unter anderem  
an folgenden Anzeichen

- ✿ Kann dein Baby mit Unterstützung aufrecht sitzen?
- ✿ Ist dein Baby nach einer Still- oder Flaschenmahlzeit öfter noch hungrig?
- ✿ Zeigt dein Baby Interesse an neuen Lebensmitteln bzw. am Essen anderer?
- ✿ Kann dein Baby selbstständig Dinge in den Mund stecken?
- ✿ Öffnet dein Baby den Mund, wenn der Löffel vom Teller abhebt bzw. Nahrung angeboten wird?
- ✿ Kann dein Baby mit Hilfe der Lippen Essen vom Löffel nehmen?

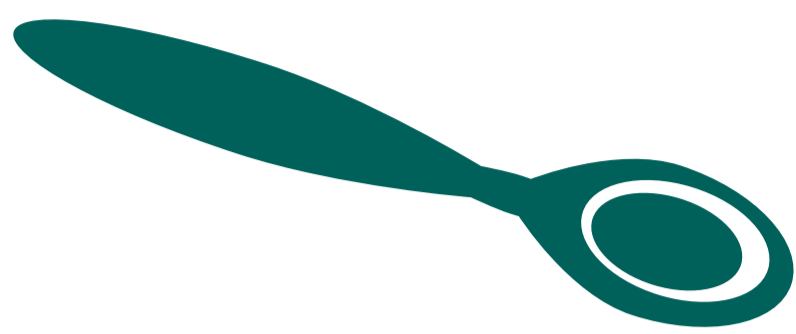
Die Fähigkeit und Bereitschaft der Kinder, vom Löffel zu essen, entwickelt sich sehr unterschiedlich. In der Regel zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat.



Wenn du unsicher bist, ob du die Reifezeichen richtig erkennst, frage deinen Kinderarzt oder deine Hebamme.



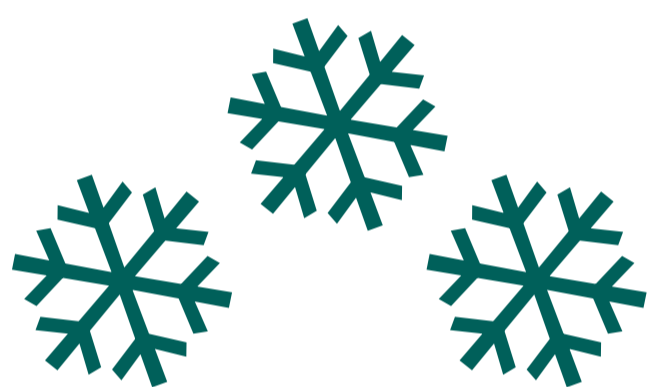
## Tipps für einen entspannten Start in die Beikost



**Babys mögen flache Löffel.** Ein schmaler, flacher Löffel aus Plastik, gestrichen voll, erleichtert deinem Baby das Essen.

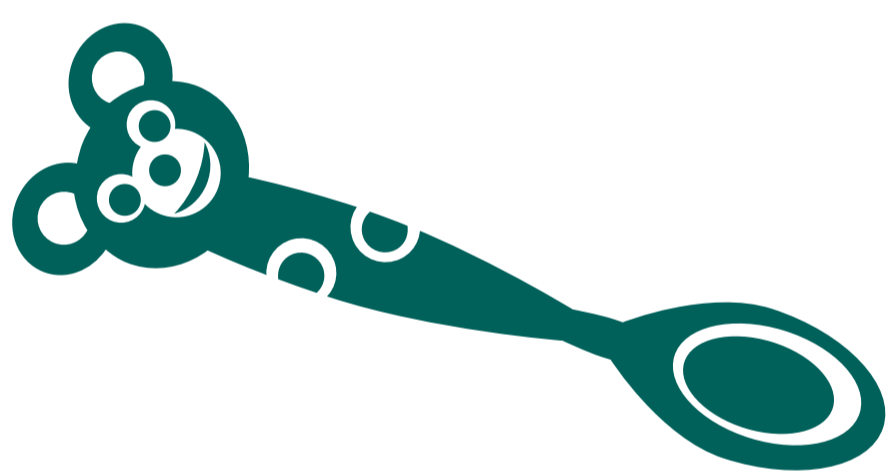


Am Anfang wird beim Essen auch mal etwas Brei danebengehen, aber das ist völlig normal und wird von Mal zu Mal besser klappen – denn jedes Baby entwickelt sich ja schließlich **#imeigenentempo**.



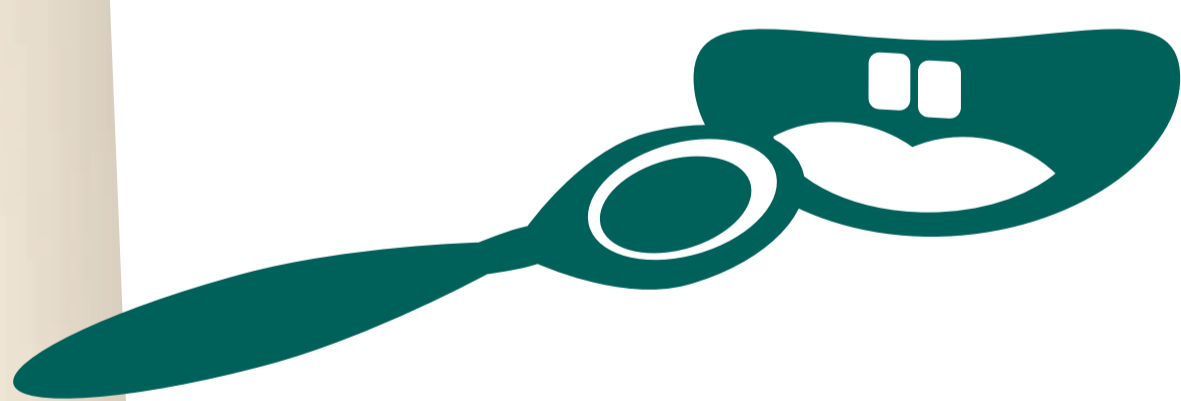
### **Dein Baby zahlt?**

Manche Babys mögen den Brei dann lieber etwas kühler bei Zimmertemperatur.



### **Ein Löffelchen für Babys Hand.**

Falls Baby beim Füttern nach dem Löffel greift, gib ihm einen eigenen Löffel zum Spielen.



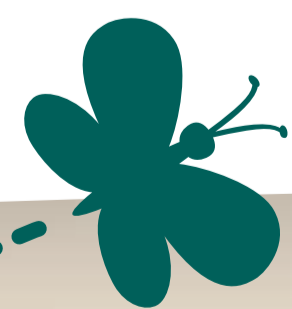
### **Erste Versuche.**

Berühre Babys Unterlippe mit dem Löffel und mache selbst weit den Mund auf. Viele Kinder ahmen ihre Eltern spontan nach.



### **Cool bleiben.**

Alle Babys schaffen das!





# Die 3 Schritte der Beikostfütterung

## 5. Monat

**Schritt 1:  
Gemüse-Kartoffel-  
Fleisch-Brei**  
Als erste Beikost zwischen dem 5. und 7. Monat eignet sich ein Gemüsebrei, z. B. aus Karotten. Eine Woche später kommen Kartoffeln und Rapsöl hinzu, später Fleisch.



## 6. Monat

**Schritt 2:  
Milch-  
Getreide-Brei**  
Als Nächstes gibt es einen Milch-Getreide-Brei. Er ersetzt z. B. die Milchmahlzeit am Abend und liefert hochwertiges Eiweiß und Calcium.



## 7. Monat

**Schritt 3:  
Milchfreier  
Getreide-  
Obst-Brei**  
Um den 7. Monat herum ist es Zeit für einen milchfreien Getreide-Obst-Brei, etwa als Nachmittagsmahlzeit. So bekommt dein Baby die Nährstoffe, die es braucht.



### TIPP

Lasse dein Kind nach und nach immer mehr Nahrungsmittel ausprobieren.

### \* Tipp

Stelle sicher, dass dein Baby beim Essen niemals alleine ist, und lasse es aufrecht sitzen, damit es sich nicht verschlucken kann.

| Alter des Kindes in Monaten | Ernährungsplan für den Start in die Beikost |   |   |   |   |   |   |   |   |                  |    |    |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------------|----|----|
|                             | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10               | 11 | 12 |
| MORGENS                     | Stillen und/oder Flaschenmahlzeit           |   |   |   |   |   |   |   |   | Frühstück        |    |    |
| VORMITTAGS                  | Stillen und/oder Flaschenmahlzeit           |   |   |   |   |   |   |   |   | Zwischenmahlzeit |    |    |
| MITTAGS                     | Stillen und/oder Flaschenmahlzeit           |   |   |   |   |   |   |   |   | Mittagessen      |    |    |
| NACHMITTAGS                 | Stillen und/oder Flaschenmahlzeit           |   |   |   |   |   |   |   |   | Zwischenmahlzeit |    |    |
| ABENDS                      | Stillen und/oder Flaschenmahlzeit           |   |   |   |   |   |   |   |   | Abendessen       |    |    |

## Beikostplan



# Saison-Übersicht für baby- und kleinkindgerechtes

## Obst und Gemüse aus der Region

### FRÜHJAHR

#### SAISON-TIPP:

Den saisonalen Gemüseeinkauf kannst du auch in deiner Region prima mit einem Ausflug auf den nächstgelegenen Bauernhof verbinden. So lernt dein kleiner Schatz von Anfang an einen natürlichen Umgang mit Essen und Natur kennen.

#### GRÜN WIRDS

Mit den ersten heimischen Gemüsesorten wie frischem Spinat, Mangold, Weißkohl und Lauch lassen sich viele gesunde Beikostrezepte zaubern. Zusammen mit Kartoffeln, leckerem Spargel oder cremigen Champignons startet dein kleiner Schatz stark ins Frühjahr.



### SOMMER

#### SAISON-TIPP:

Viele Sommergemüse lassen sich hervorragend selbst anbauen, dafür brauchst du noch nicht mal einen Garten. Ein Zucchiniplänzchen in einem mittelgroßen Blumentopf ergibt ausreichend kleine feine Zucchini für die ganze Familie. So lernt dein kleiner Schatz spielerisch den Kreislauf der Natur kennen.

#### ES WIRD BUNT

Im Sommer, wenn die Sonne lacht, kommen viele bunte Gemüsesorten vom Feld. Zucchini, Paprika, Blumenkohl, grüne Salatgurke und Brokkoli eignen sich hervorragend für die Zubereitung einer Beikostmahlzeit zum Mittagessen. Und zum Nachtisch ein leckeres Beerenmus.





# Saison-Übersicht für baby- und kleinkindgerechtes

## Obst und Gemüse aus der Region

### SAISON-TIPP:

Kürbis lässt sich prima mit anderen Gemüsesorten der Saison wie Kartoffel oder Karotte mischen. Ganz wichtig: Gib einen Schuss reines Rapsöl dazu, so kann der Körper die fettlöslichen Vitamine E, D, K und A sowie Betacarotin besser aufnehmen.



### LEUCHTENDER HERBST

Orange bestimmt im Herbst nicht nur die Farbe vieler Blätter. Auch Kürbisse leuchten uns entgegen. Ob du nun selbst zum Feld fährst und mit deinem kleinen Schatz den schönsten aussuchst oder ob ihr einen beim Hofladen um die Ecke kauft, Kürbisse brauchen nicht viel, um zu wachsen, und sind so den ganzen Herbst aus der eigenen Region erhältlich.



### SAISON-TIPP:

Kohlsorten sind im Winter auch im Supermarkt meist regional erhältlich. Eine große Auswahl an verschiedenen Sorten findest du jedoch eher auf dem Erzeugermarkt in deiner Region.



### VIEL VITAMIN C FÜR KALTE WINTERTAGE

Wenn es kalt wird, werden vor allem die vielen verschiedenen Kohlsorten wie Grünkohl, Rosenkohl und Wirsing regional angeboten. Diese enthalten viel Vitamin C und unterstützen das Immunsystem und steigern die Abwehrkräfte. Wenn dein kleiner Schatz den strengeren Geschmack noch nicht so recht mag, kannst du einen Apfelschnitt mitpürieren und schon bekommt das Wintergemüse einen leicht fruchtigen Beigeschmack.





**DER BREI**

ab 7. Monat

**WÄCHST MIT**



### Du brauchst:

- ✓ 5 EL (20 g) Milupa Bio Getreidebrei (z. B. 7 Korn)
- ✓ 200 ml gewohnte Milchnahrung
- ✓ 20 g Bio Apfel

### So wird's gemacht:

- 1 **Bereite 200 ml der gewohnten Milchnahrung nach Anleitung zu**
  - 2 **Füge 20 g (ca. 5 EL) Milupa Bio Getreidebrei hinzu und verrühre den Brei mit einem Löffel**
  - 3 **Bereite den Apfel je nach individueller Entwicklung deines Kleinen zu:**
    - Anfangs wird der rohe Apfel fein püriert
    - Dann immer gröber gerieben
    - Für dein Kleinkind in feine Stückchen geschnitten
- Geht übrigens auch mit gekochtem Gemüse (z. B. Karotten, Pastinaken und Blumenkohl) oder mit anderem Obst (z. B. Birne, Pfirsich und Banane)!



## LACHS-BREI



 FRÜHJAHR

### So wird's gemacht:

- 1 Wasche Spinat und Kartoffeln, schäle sie und schneide sie klein
- 2 Wasche den Lachs und entferne die Gräten sorgfältig
- 3 Schneide anschließend den Lachs in kleine Würfel
- 4 Blanchiere zunächst den Spinat kurz
- 5 Dann koche es zusammen mit dem Fisch und den Kartoffelstücken 10 Min. in etwas Wasser, bis alles gar ist
- 6 Gieße das Wasser ab
- 7 Gib Kartoffeln mit Spinat, Fisch, 2 TL Rapsöl und 1 ½ EL Orangensaft in ein hohes Gefäß und püriere alles mit dem Pürierstab fein

### Du brauchst:

- ✓ 100 g Blattspinat
- ✓ 50 g Kartoffeln
- ✓ 30 g Lachs
- ✓ 2 TL (ca. 8 g) Öl (Rapsöl)
- ✓ 1 ½ EL (ca. 15–20 g) Orangensaft

Abgekochtes Wasser nach Bedarf



# KAROTTEN-KARTOFFEL-

# RINDFLEISCH-BREI

5.-6. Monat

 FRÜHJAHR

## So wird's gemacht:

- 1 Schneide das Rindfleisch in kleine Würfel und koche es in wenig Wasser ca. 15 Minuten
- 2 Wasche, schneide und schäle die Karotten und Kartoffeln
- 3 Füge das Gemüse zum Wasser mit dem Rindfleisch dazu und lass alles noch weitere 10 Minuten kochen
- 4 Püriere den Brei und füge den Orangensaft, das Rapsöl und eventuell noch zusätzliches Wasser hinzu, bis der Brei leicht zu löffeln ist

## Du brauchst:

- ✔ 20 g Rindfleisch
- ✔ 90 g Karotten
- ✔ 40 g Kartoffeln
- ✔ 2 TL (ca. 8 g) Rapsöl
- ✔ 1 ½ EL (ca. 15–20 g) Orangensaft

**TIPP**

Du kannst auch Hähnchen- oder Schweinefleisch verwenden.



**BAYERISCHER**

**KAISERSCHMARRN**

ab 10. Monat



**SOMMER**

### So wird's gemacht:

- 1 Heize den Backofen auf 175 °C Heißluft vor
- 2 Trenne das Ei und schlage das Eiweiß steif
- 3 Verrühre das Wasser mit dem Milupa Milchbrei Vollkorn Früchte, dem Mehl und einer Prise Backpulver und mische es unter den Eidotter
- 4 Hebe den Eischnee unter und füge ein paar zerdrückte Beeren hinzu
- 5 Gib die Masse in einer gebutterten Form für ca. 15–20 Minuten bei 175 °C Umluft in den Backofen
- 6 Nimm den Babyschmarrn aus dem Ofen und teile ihn mit einem Pfannenwender in kleine Stückchen

### Du brauchst:

- ✔ 1 großes Ei
- ✔ 50 ml abgekochtes, warmes Trinkwasser
- ✔ 25 g (ca. 3 EL) Milupa Milchbrei Vollkorn Früchte
- ✔ 10 g Vollkornmehl fein gemahlen
- ✔ 1 Prise Backpulver
- ✔ ein paar zerdrückte Waldbeeren (Heidelbeeren, Himbeeren)
- ✔ 1 kl. Stück Butter (für die Form)



# ZUCCHINI- KARTOFFEL- SCHWEINEFLEISCH-BREI

5.-6. Monat

 SOMMER

## Du brauchst:\*

- ✔ 90 g Zucchini
- ✔ 40 g Kartoffeln
- ✔ 20 g mageres Schweinefleisch
- ✔ 2 TL (ca. 8 g) Rapsöl
- ✔ 1 ½ EL (ca. 15–20 g) Orangensaft

## So wird's gemacht:

- 1 Schneide das Schweinefleisch in kleine Würfel und koche es in wenig Wasser ca. 15 Minuten lang bis es gar ist
- 2 Schneide die Zucchini in kleine Stücke
- 3 Wasche und schäle die Kartoffeln und schneide sie dann in kleine Stücke
- 4 Koche alles zusammen noch weitere 10 Minuten, bis die Kartoffeln weich sind. Füge nach Bedarf noch etwas Wasser hinzu
- 5 Püriere den Brei und füge den Orangensaft, das Rapsöl und eventuell noch zusätzliches Wasser hinzu, bis der Brei leicht zu löffeln ist

\* Mengenangaben nach Kersting M., Alexy U. Forschungsinstitut für Kinderernährung (Hrsg.) (2015) Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen, 12. aktualisierte Auflage.



# KAROTTEN-BLUMENKOHL

7.-12. Monat

## TOPPING

 SOMMER

### So wird's gemacht:

- 1 Putze 50 g Karotte und 50 g Blumenkohl und schneide alle Zutaten klein
- 2 Dünste die Gemüse-Würfel mit frischem Trinkwasser bis sie weich sind, und püriere anschließend alles
- 3 Mische das Topping mit einem unserer Getreidebreie, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast. Wenn du den Brei ohne Milch angerührt hast, füge noch 1 ½ TL Rapsöl hinzu. Lecker!

### Du brauchst:

- ✓ 50 g Karotte
- ✓ 50 g Blumenkohl
- ✓ 5 EL (20 g) Milupa Bio Getreidebrei (z. B. 7 Korn)
- ✓ 1 ½ TL (ca. 5 g) Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

Unsere Mengenangaben beziehen sich auf eine Getreidebrei-Zubereitung ohne Milch. Füge bei einer Zubereitung mit Milch einfach nur 20 g des Toppings hinzu.



# BABYWAFFELN

ab 12. Monat



 SOMMER

## So wird's gemacht:

- 1 Schäle und zerdrücke die Banane mit einer Gabel, bis keine Stücke mehr vorhanden sind
- 2 Verrühre das Ei, das Öl und die Milch miteinander und vermische sie anschließend mit der zerdrückten Banane
- 3 Mische Mehl, Getreideflocken und Backpulver und füge es zur Bananen-Ei-Öl-Milch-Masse. Verrühre alles zu einem glatten Teig
- 4 Gib jeweils etwas Waffelteig in das Waffeleisen und backe die Waffeln goldbraun

## Du brauchst:

- ✓ 50 g (ca. 10 EL) Mehl (z. B. Dinkelmehl)
- ✓ 50 g Milupa Bio Getreidebrei (z. B. 7 Korn)
- ✓ 100 ml gewohnte Milchnahme (z. B. Milumil 3)
- ✓ 1 Banane
- ✓ 1 Ei (oder eine weitere Banane, wenn du kein Ei verwenden möchtest)
- ✓ 50 ml Rapsöl
- ✓ ½ TL Backpulver



# ZUCCHINI-PASTINAKEN-

ab 7. Monat

## TOPPING

 SOMMER

### So wird's gemacht:

- 1 Wasche und schäle 50 g Pastinake und schneide sie in kleine Würfel
- 2 Dünste sie zusammen mit 50 g gewaschener und kleingeschnittener Zucchini und mit frischem Trinkwasser weich und püriere beides anschließend
- 3 Gib es einem unserer Getreidebreie hinzu, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast und mische noch 1 ½ TL Rapsöl unter, wenn du den Brei mit Wasser angerührt hast. Lecker!

### Du brauchst:

- ✔ 50 g Pastinake
- ✔ 50 g Zucchini
- ✔ 5 EL (20 g) Milupa Bio Getreidebrei (z. B. 7 Korn)
- ✔ 1 ½ TL (ca. 5 g) Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

Unsere Mengenangaben beziehen sich auf eine Getreidebrei-Zubereitung ohne Milch. Füge bei einer Zubereitung mit Milch einfach nur 20 g des Toppings hinzu.



**MILCHBREI**

**MIT TRAUBEN**

ab 6. Monat

 **SOMMER**

### So wird's gemacht:

- 1 Rühre den Milupa Milchbrei Milde Früchte mit dem Wasser an
- 2 Wasche, halbiere und entkerne die Weintrauben
- 3 Lasse die halbierten Trauben mit dem Wasser kurz aufkochen. Anschließend fein pürieren
- 4 Richte den Brei abwechselnd mit dem Traubenmus als Schichtspeise an

### Du brauchst:

- ✓ 40 g (ca. 4 EL) Milupa Milchbrei Milde Früchte
- ✓ 160 ml abgekochtes, warmes Trinkwasser

### Für das fruchtige Traubenmus:

- ✓ 20 g rote Trauben (Bio-Qualität empfohlen) und 20 ml Wasser

**Optional:** zerbröselten Zwieback oder Babykeks als Dekoration (Für Babys nach 6 Monaten)



# SÜSSKARTOFFEL-KÜRBIS-

ab 7. Monat

## TOPPING



### Du brauchst:

- ✔ 50 g Hokkaido-Kürbis
- ✔ 50 g Süßkartoffel
- ✔ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✔ 1 ½ TL (ca. 5g) Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

### So wird's gemacht:

- 1 Füge ca. 5 EL (20 g) unseres Milupa Bio 7 Korn Getreidebreis zu 120 ml warmen, abgekochten Trinkwasser hinzu. Dann einfach mit einem Löffel verrühren – fertig!
- 2 Wasche und schäle 50 g Süßkartoffel und 50 g Hokkaido-Kürbis und schneide sie in Würfel
- 3 Dünste die Gemüse-Würfel mit frischem Trinkwasser, bis sie weich sind, und püriere anschließend alles
- 4 Gib 100 g vom Süßkartoffel-Kürbis-Topping sowie 1 ½ TL Rapsöl (ca. 4–5 g) zum Getreidebrei hinzu – fertig!

Unsere Mengenangaben beziehen sich auf eine Getreidebrei-Zubereitung ohne Milch. Füge bei einer Zubereitung mit Milch einfach nur 20 g des Toppings hinzu.



**HERZHAFTER**

7.-10. Monat

## GETREIDE-GEMÜSE-BREI

 **HERBST**

### So wird's gemacht:

- 1 Wasche die Karotte und den Fenchel, schäle und schneide sie in Würfelchen. Koche die Gemüsegewürfel für 15 Minuten
- 2 Probiere, ob sie weich sind und püriere sie mit dem Mixer
- 3 Mische das Wasser und den Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei. Rühre mit einer Gabel um, bis der Brei die gewünschte Konsistenz hat
- 4 Gib das Gemüsepüree und das Rapsöl hinzu und ziehe es sorgfältig darunter
- 5 Lass es auf die gewünschte Temperatur abkühlen

### Du brauchst:

- ✓ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✓ 120 ml gekochtes, auf ca. 50 °C abgekühltes Wasser
- ✓ 50 g kleine Karotte
- ✓ 50 g Fenchel
- ✓ 1 ½ TL (ca. 5 g) Rapsöl

**TIPP**

Dampfgaren ist die ideale Methode, um möglichst viele Vitamine zu erhalten.



**APFEL-**

7.-10. Monat

## **PFLAUMEN-BREI**

 **HERBST**

### **Du brauchst:**

- ✔ 10 g Apfel
- ✔ 10 g Pflaumen
- ✔ 170 ml der gewohnten Milch für dein Baby (z. B. Milumil 2)
- ✔ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei

### **So wird's gemacht:**

- 1 Wasche und schäle den Apfel und die Pflaumen gut, schneide sie in Würfel und dampfgare sie für ca. 15 Minuten
- 2 Probiere, ob sie weich sind und püriere sie mit dem Mixer
- 3 Gieße 170 ml der gewohnten Milch in einen Teller
- 4 Gib 5 gehäufte Esslöffel (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei hinzu und rühre mit einem Löffel um, bis der Brei eine gute Konsistenz hat
- 5 Gib etwa 20 g Fruchtpüree bei. Lass es auf die gewünschte Temperatur abkühlen



# MILCH-GETREIDE-BREI

ab 6. Monat

## MIT BIRNE



### Du brauchst:

- ✔ Ca. 5 EL (20 g) Milupa Bio Getreidebrei (z. B. 7 Korn)
- ✔ 180 ml gewohnte Milchnahme (z. B. Milupa Milumil 2)
- ✔ 20 g Birne

### So wird's gemacht:

1. Bereite 180 ml der gewohnten Milchnahme nach Anleitung zu
2. Verrühre sie mit 20 g Milupa Bio Getreidebrei (ca. 5 EL) im Teller
3. Mische den Brei anschließend mit 20 g frischer, geschälter und pürrierter Birne

### SCHON GEWUSST?

Viel Vitamin C aus der Birne. Vitamin C ist wichtig für ein starkes Immunsystem und verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln.



# KAROTTE-BROKKOLI

ab 7. Monat

## TOPPING



### So wird's gemacht:

- 1 Putze 50 g Karotten und 50 g Brokkoliröschen und schneide die Zutaten klein
- 2 Dünste das Gemüse mit frischem Trinkwasser bis es weich ist und püriere anschließend alles
- 3 Mische das Topping mit einem unserer Getreidebreie, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast und füge bei der milchfreien Variante noch 1 ½ TL Rapsöl hinzu – fertig!

### Du brauchst:

- ✓ 50 g Karotte
- ✓ 50 g Brokkoliröschen
- ✓ 5 EL (20 g) Milupa Bio Getreidebrei (z. B. 7 Korn)
- ✓ 1 ½ TL (ca. 5 g) Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

Unsere Mengenangaben beziehen sich auf eine Getreidebrei-Zubereitung ohne Milch. Füge bei einer Zubereitung mit Milch einfach nur 20 g des Toppings hinzu.



# BIRNE-PFLAUME-

ab 7. Monat

## TOPPING



 HERBST

### So wird's gemacht:

- 1 Schäle 50 g Birne, putze 50 g entsteinte Pflaumen und püriere beides zu einem weichen Brei
- 2 Gib den Brei zu einem unserer Getreidebreie hinzu, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast und mische noch 1 ½ TL Rapsöl unter, wenn du den Brei mit Wasser angerührt hast. Lecker!

### Du brauchst:

- ✓ 50 g Birne
- ✓ 50 g Zwetschgen alternativ Pflaumen (entsteint)
- ✓ 5 EL (20 g) Milupa Bio Getreidebrei (z. B. 7 Korn)
- ✓ 1 ½ TL (ca. 5 g) Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

Unsere Mengenangaben beziehen sich auf eine Getreidebrei-Zubereitung ohne Milch. Füge bei einer Zubereitung mit Milch einfach nur 20 g des Toppings hinzu.

### SCHON GEWUSST?

Pflaumen sind reich an Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.



# BABY-GRIESS-AUFLAUF

ab 10. Monat

## MIT APFEL



### So wird's gemacht:

- 1 Heize den Backofen auf 175 °C Heißluft vor
- 2 Trenne das Ei und schlage das Eiweiß steif
- 3 Verrühre das Wasser mit dem Milupa Milchbrei Butterkeks, dem Mehl und einer Prise Backpulver und mische es unter den Eidotter
- 4 Hebe den Eischnee unter und füge den geriebenen Apfel dazu
- 5 Gib die Masse in eine gebutterte Form und lege 1-2 Apfelstückchen zur Dekoration auf den Teig
- 6 Gib den Teig für ca.15-20 Minuten bei 175 °C Umluft in den Backofen

Optional: Auflauf vor dem Backen mit Mandelblättern bestreuen

### Du brauchst:

- ✓ 1 großes Ei
- ✓ 50 ml abgekochtes, warmes Trinkwasser
- ✓ 25 g (ca. 3 EL) Milupa Milchbrei Butterkeks
- ✓ 10 g Vollkornmehl fein gemahlen
- ✓ 1 Prise Backpulver
- ✓ ½ Apfel, gerieben
- ✓ etwas Butter für die Form



# MILCH-GETREIDE-BREI

## MIT GEDÄMPFTEM APFEL

ab 7. Monat



WINTER

### Du brauchst:

- ✓ 40 g (ca. 4 EL) Milupa Milchbrei Milde Früchte
- ✓ 20 g Apfel
- ✓ 160 ml Wasser

### So wird's gemacht:

- 1 Verrühre 40 g Milupa Milchbrei Milde Früchte mit 160 ml abgekochtem, warmen Trinkwasser
- 2 Gib 20 g geschälten, gedämpften und pürierten Apfel dazu – fertig!

### SCHON GEWUSST?

Milch-Getreide-Breie versorgen dein Baby mit wertvollem Eiweiß und Calcium.



## BABY-GRIESS BREI

ab 6. Monat

## MIT APFEL-SANDDORN



### So wird's gemacht:

- 1 Verrühre den Milchbrei mit dem Wasser zu einem Brei
- 2 Schneide die Äpfel klein und bringe sie in einem kleinen Topf mit 2–3 EL Wasser zugedeckt zum Kochen. Koche sie bei kleiner Hitze ca. 8 Min. weich. Püriere sie danach mit dem Stabmixer und rühre anschließend den Saft unter
- 3 Vermische zu guter Letzt den Apfel-Sanddorn-Mix mit dem Milchbrei

### Du brauchst:

- ✓ 40 g (ca. 4–5 EL) Milupa Milchbrei Grieß ab dem 6. Monat
- ✓ 160 ml abgekochtes, warmes Trinkwasser
- ✓ ½ Apfel
- ✓ 1 TL Sanddornsaft (ungesüßt)

### SCHON GEWUSST?

Sanddorn enthält 10x mehr Vitamin C als Zitronen und liefert Vitamin B12, welches sonst fast nur in tierischen Produkten vorkommt.



# BABYKEKSE

ab 10. Monat



 WINTER

## Du brauchst:

- ✓ 20 g (ca. 5 EL) Milupa Bio Getreidebrei (z. B. 7-Korn)
- ✓ 1 reife Banane
- ✓ 3 EL Rapsöl

## So wird's gemacht:

- 1 Zerdrücke die Banane mit einer Gabel bis sie cremig wird und gib 20 g Milupa Bio Getreidebrei sowie 3 EL Rapsöl hinzu
- 2 Vermische alle Zutaten bis eine formbare Masse entsteht
- 3 Forme Teighäufchen und drücke sie auf Backpapier zu altersgerechten Keksen flach. Du kannst die Kekse natürlich auch mit Förmchen ausstechen – ganz nach eurem Geschmack
- 4 Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C für 10–12 Minuten backen, sodass die Kekse noch etwas weich sind

OPTIONAL

Lust auf Abwechslung? Probiere das Rezept doch auch einmal mit Milupa Bio Getreidebrei 3 Korn aus.