



# BABY FRECHE FREUNDE



## BEIKOST-REZEPTE



Mit 10  
fruchtig-gemüsigen  
Rezepten für  
Dein Baby

# UNSERE FRECHE MISSION

---

Wir wollen, dass Kinder schon in jungen Jahren eine positive Einstellung zu einer ausgewogenen Ernährung mit Obst und Gemüse entwickeln. In diesem Sinne verfolgen wir schon lange unsere freche Mission: **eine frühe Freundschaft mit Obst & Gemüse!**

Doch dann haben wir uns ganz frech gefragt, warum nicht schon dort ansetzen, wo die ersten vorsichtigen Berührungspunkte mit Obst & Gemüse stattfinden? Dort, wo das erste Kennenlernen zwischen Deinem kleinen Wonneproppen und Karlchen Karotte, Bobby Banane und Alfie Apfel seinen Anfang nimmt? Gefragt – getan!



Deswegen sind wir jetzt mit **BABY FRECHE FREUNDE** auch schon für Dein Baby da - **für einen entspannten Weg zur ersten Freundschaft mit Obst & Gemüse.** Gemeinsam mit Dir wollen wir für den besten Start ins Abenteuer Ernährung sorgen und freuen uns schon jetzt auf Dich und Dein kleines Wunder!

---

## ZU BEGINN NOCH EIN KLEINER FRECHER HINWEIS, DER UNS SEHR AM HERZEN LIEGT!



Die Zeit, die vor allem Euch als frischgebackenen Eltern nun bevorsteht – aber auch Euch Großeltern, Onkel und Tanten und allen lieben Menschen, die für den kleinen Zwerg nur das Beste wollen – ist an Abenteuer-Reichtum kaum zu überbieten! Jeden Tag, ja manchmal sogar jede Stunde, lernt Euer kleiner Spatz neue spannende Dinge kennen und entdeckt so eine faszinierend bunte Welt.

Ihr als Eltern seid dabei die Kapitäne dieser frechen Reise. Ihr wisst so gut wie kein anderer, was Euer Baby braucht, was es mag und was es nicht so gerne mag.

Die Themen “Stillen” oder “Nicht-Stillen”, “Brei” oder “breifrei”, “selber kochen” oder “Beikost kaufen” sind auf dieser Reise kleine Abenteuer, die Ihr als Familie selbst am allerbesten bewältigen könnt. Beim Thema “Ernährung” gibt es so viele verschiedene Ansätze, die sicherlich alle berechtigten Aspekte beinhalten. Ob man diese nun dogmatisch verfolgt oder ganz frech miteinander kombiniert, bleibt dabei Euch überlassen.

**Unser Rat: Euer (Bauch-)Gefühl und Euer Baby weisen Euch den richtigen Weg. Vertraut darauf und genießt diese aufregende Zeit!**

# FRECHER INHALT

<b>8 NEUE BEIKOST-SORTEN IM GLÄSCHEN</b>		<b>4</b>
<b>AB DEM 5. MONAT</b>		<b>5</b>
Karlchens Karottenbrei		<b>6</b>
Alfies Apfelkompott		<b>7</b>
<b>AB DEM 6. MONAT</b>		<b>8</b>
Klaus' Kartoffelbrei mit Karotte & Apfel	 	<b>9</b>
Beas Brokkoli-Kartoffelbrei	 	<b>10</b>
Alfies Hirsebrei mit Apfel & Banane	 	<b>11</b>
Bobbys Abendbrei	  	<b>12</b>
<b>AB DEM 8. MONAT</b>		<b>13</b>
Betties Haferflockenbrei mit Birne & Apfel	 	<b>14</b>
Felix' Haferflockenbrei mit Kartoffel, Fenchel & Birne	  	<b>15</b>
<b>AB DEM 10. MONAT</b>		<b>16</b>
Zoras Zucchini- und Erbsen- & Kartoffelbrei		<b>17</b>
Alfies Abendbrei mit Zwieback & Apfel	  	<b>18</b>



Wir wünschen Dir viel Spaß mit unseren fruchtig-gemüsigen Rezepten und für Dein Baby einen entspannten Weg zur ersten Freundschaft mit Obst & Gemüse!



 = mit Gemüse     = mit Obst     = mit Getreide     = Abendbrei

# UNSERE NEUEN BEIKOST-GLÄSCHEN

Damit der Start in das Abenteuer Ernährung so entspannt wie möglich wird, wollen wir Dich und Dein Baby mit unseren Produkten begleiten und Dich in Deinem trubeligen Familienalltag ein wenig entlasten. Mit unseren acht neuen Gläschen kann die erste Freundschaft mit Obst und Gemüse so schon beim ersten kleinen Löffelchen beginnen.



## NUR DAS WAS ZÄHLT

- natürliche Zutaten in Bio-Qualität
- ohne Zusatzstoffe
- ohne Zucker- & Salzzusatz (Zutaten enthalten von Natur aus Zucker bzw. Salz)

## ENTSPANNT EINKAUFEN

- sichtbare Altersempfehlung
- kurze Zutatenliste
- transparentes Design



... UND WENN'S  
PRAKTISCH FÜR  
UNTERWEGS SEIN MUSS



UNSERE  
BEIKOST-QUETSCHIES

## AB DEM 5. MONAT

Bis Dein kleiner Zwerg seinen ersten Apfel frech verputzen kann, dauert es natürlich noch eine ganze Weile. Bis dahin kann er oder sie durch die Beikost Einführung **zwischen dem 5. und 7. Monat** aber Tag für Tag schon erste fruchtig-gemüsigte Esserfahrungen sammeln und dadurch ein richtig frecher Obst- und Gemüsefan werden.

Und wenn mal mehr Zeit ist, macht selbst kochen natürlich am meisten Spaß!

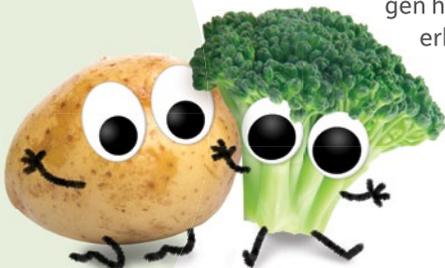
Zu Beginn der Beikost Einführung sollte einem jedoch bewusst sein, dass es ein **langsamer Gewöhnungsprozess** ist. Jedes Kind reagiert ganz individuell auf diese neue Umstellung. Achte daher immer auf die Bedürfnisse Deines Babys und vergleiche Dich nicht zu sehr mit anderen. Du bist schließlich Expert\*in für Dein Kind.

### WARUM EIGENTLICH BEIKOST?

**Beikost** beschreibt zunächst einfach alle Lebensmittel außer Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung, die den besonderen Ernährungsanforderungen der Kleinen entsprechen und zur Ernährung während der allmählichen Umstellung auf normale Kost bestimmt sind. Dein kleiner Liebling startet **zwischen dem 5. und 7. Monat** also erst mal mit milden, ungewürzten Breien, die schonend zubereitet worden sind.

Die Beikost Einführung sollte zu Beginn ganz langsam vollzogen werden, damit sich Dein kleiner Spatz an die neue Breikonsistenz gewöhnen kann. Am Anfang können schon **ein bis drei Teelöffel** eines sehr fein pürierten Gemüsebreis zur Mittagsmahlzeit **vor der Muttermilch** oder der Säuglingsanfangsnahrung ausreichen, um die Nährstoffaufnahme Deines Babys zu unterstützen. Parallel zur Beikost gibt es natürlich weiterhin Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung. Dabei geht es nämlich zunächst nicht vorrangig darum, dass das Baby gesättigt wird. Es soll nach und nach **die Konsistenz und die neue Art des Essens kennenlernen**. Der erste Brei sollte daher aus einer besonders gut bekömmlichen Gemüsesorte bestehen, wie beispielsweise Karotte oder Pastinake.

Wenn Dein Baby die ersten Löffelchen Brei gut vertragen hat, kannst Du die Teelöffelanzahl schrittweise erhöhen. Hier lautet das Motto: **Geduldig bleiben und auf Deinen kleinen Schatz hören!** Wenn Dein Baby den Brei noch nicht mag, lieber einen Gang zurückschalten und nach ein paar Tagen einen neuen frechen Versuch starten.



Ab **5**  
Monaten

Gemüsebrei

## KARLCHENS KAROTTENBREI



3 Min.



15 Min.



ca. 80 g Brei

### ZUTATEN

80 g Karotte  
1/2 TL Rapsöl

Es soll nicht immer  
Karottenbrei sein?  
Dann probier das  
Rezept doch mal mit  
einer herrlichen milden  
Pastinake.



### LOS GEHT'S!

1. Die Karotte waschen, schälen und in gleich große Scheiben schneiden.
2. Den Boden eines Kochtopfes mit ca. 2 cm Wasser bedecken und im geschlossenen Topf zum Köcheln bringen.
3. Die Karottenstücke in einem Dampfgareinsatz in den Topf geben und bei niedriger Temperatur für ca. 15 Minuten im geschlossenen Topf dampfgaren, bis alles schön weich ist.
4. Die weichen Karottenstücke und 4 Esslöffel von dem Kochwasser in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab zu einem sehr feinen Brei pürieren. Sollte der Brei zu dick sein, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Abschließend noch das Rapsöl unterrühren und den Brei auf Körpertemperatur abkühlen lassen.

#### Die richtige Temperatur:

Bevor Du den fertig zubereiteten Brei Deinem kleinen Spatz anbietest, bitte unbedingt die Temperatur überprüfen! Der Brei sollte immer auf Körpertemperatur runtergekühlt werden. Das kann ganz einfach an der empfindlichen Innenseite des eigenen Handgelenkes getestet werden. Im Zweifelsfall den Brei einfach lieber etwas kälter als zu heiß füttern, damit sich Dein Baby nicht den Mund verbrennt!

## ALFIES APFELKOMPOTT

Ab **5**  
Monaten

Obstbrei



  3 Min.  10 Min.  ca. 80 g Brei

### ZUTATEN

80 g Apfel



#### Welches Wasser?

Für die Zubereitung von Babynahrung kannst Du in Deutschland ganz frisch Leitungswasser benutzen, wenn Du es vor der Verwendung ausgiebig aus der Leitung laufen lässt und dieses nicht aus Bleileitungen kommt. Schwermetalle sind schädlich für Dein Baby und können nicht, wie Keime oder Bakterien, durch Kochen beseitigt werden. Solltest Du dir unsicher sein oder Zweifel an der Wasserqualität haben, kannst Du ganz einfach abgepacktes Wasser aus dem Supermarkt mit dem Hinweis: „für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“ benutzen. Dieser Hinweis gilt für alle frechen Rezepte in diesem Heft.

### LOS GEHT'S!

1. Den Apfel waschen, schälen, entkernen und in gleich große Würfel schneiden.
2. Den Boden eines Kochtopfes mit ca. 2 cm Wasser bedecken und im geschlossenen Topf zum Köcheln bringen.
3. Die Apfelstücke in einem Dampfgareinsatz in den Topf geben und bei niedriger Temperatur für ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf dampfgaren, bis alles schön weich ist.
4. Die weichen Apfelstücke und 4 Esslöffel von dem Kochwasser in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab zu einem sehr feinen Brei pürieren. Sollte der Brei zu dick sein, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Abschließend den fertigen Brei auf Körpertemperatur abkühlen lassen.



## AB DEM 6. MONAT

Nachdem Dein Baby durch die fortlaufende Beikosteinführung seine ersten Esserfahrungen gesammelt hat, kannst Du nun auch die Konsistenz des Breis nach und nach von einem sehr fein pürierten Brei zu einem eher gröberen Brei abändern. Dabei muss sich Dein kleiner Liebling aber wieder ganz langsam an die neue, spannende Konsistenz gewöhnen.

Außerdem kann die zugefütterte Menge und Häufigkeit der B(r)eikost-Mahlzeiten neben der Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung schrittweise erhöht werden. **Achte dabei aber immer auf die Reaktionen Deines Babys.** Wenn der freche Brei als neuer Picasso an der Wand landet oder als gemüsigte Bodylotion benutzt wird, genügt es Deinem kleinen Spatz vorerst.



Was für eine  
freche  
Kleckerei!



### Öl in den Brei:

In Gemüsebreien kannst Du nach der Zubereitung ganz frech ein bisschen Rapsöl unterrühren. Rapsöl ist nämlich ein toller Energielieferant. Durch die Zugabe von Rapsöl können auch fettlösliche Vitamine (E, D, K, A) aufgenommen werden und es ist reich an ungesättigten Fettsäuren! Ganz schön frech, oder?!



Ab **6**  
Monaten

Gemüse-  
Obstbrei

## KLAUS' KARTOFFELBREI MIT KAROTTE & APFEL



5 Min.



20 Min.



ca. 80 g Brei

### ZUTATEN

50 g Kartoffel  
20 g Karotte  
20 g Apfel  
1/2 TL Rapsöl



Ich versorge Dein Baby mit den karottenstarken, fettlöslichen Vitaminen E und K. Die stärken die Abwehrkräfte und machen die Knochen stark.

### LOS GEHT'S!

1. Kartoffel, Karotte und Apfel waschen und schälen. Apfel entkernen und alles in gleich große Würfel schneiden.
2. Den Boden eines Kochtopfes mit ca. 2 cm Wasser bedecken und im geschlossenen Topf zum Köcheln bringen.
3. Die Obst- und Gemüsestücke in einen Dampfgarkorb geben und bei niedriger Temperatur für ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf dampfgaren, bis alles schön weich ist.
4. Die weichen Karotten- und Apfelstücke sowie 4 Esslöffel von dem Kochwasser in eine hohe Schüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Kartoffelstücke mit einer Gabel sehr fein zerdrücken und unter das restliche Püree mischen. Sollte der Brei zu dick sein, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Abschließend noch das Rapsöl unterrühren und den Brei auf Körpertemperatur abkühlen lassen.

#### Kartoffeln zerdrücken oder pürieren?

Bei starkem oder sehr langem Pürieren kann sich die freche Kartoffelstärke mit Wasser verbinden und eine etwas klebrige Masse bilden. Deswegen nicht zu lange pürieren oder die Kartoffel ganz einfach mit einer Gabel sehr fein zerdrücken.

Ab **6**  
Monaten

Gemüsebrei  
mit Getreide



**BEAS  
BROKKOLI-  
KARTOFFELBREI**



5 Min.



20 Min.



ca. 140 g Brei

## ZUTATEN

50 g Brokkoli  
25 g Kartoffel  
1 EL zarte Haferflocken  
2-3 EL Obst-Direktsaft  
(z.B.: Apfel-Direktsaft)  
1½ TL Rapsöl

## LOS GEHT'S!

1. Brokkoli waschen, Kartoffel schälen und beides in etwa gleich große Stücke schneiden.
2. Die Brokkoli- und Kartoffelstücke mit etwas Wasser (ca. 120 ml) in den Topf geben und bei niedriger Temperatur für ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Nach den ersten 15 Minuten Garzeit die zarten Haferflocken hinzugeben und mitgaren, bis alles schön weich ist. Gelegentlich umrühren.
3. Die weiche Gemüse-Haferflockenmasse mit dem Obst-Direktsaft in eine hohe Schüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Sollte der Brei zu dick sein, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Abschließend noch das Rapsöl unterrühren und den fertigen Brei auf Körpertemperatur abkühlen lassen.



Wie toll, dass ich so eine freche  
Kalziumquelle bin! Dadurch  
werden die Knochen Deines  
kleinen Zwerges gemüsig-stark!

Ab **6**  
Monaten

Obstbrei  
mit Getreide

## ALFIES HIRSEBREI MIT APFEL & BANANE

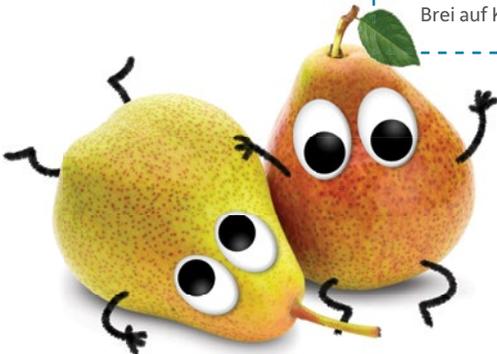
   5 Min.  10 Min.  ca. 100 g Brei

### ZUTATEN

50 g Apfel  
25 g Banane  
1 EL zarte Hirseflocken  
2-3 EL Obst-Direktsaft  
(z.B.: Orangen-Direktsaft)

### LOS GEHT'S!

1. Apfel waschen, schälen und entkernen. Apfel und Banane in gleich große Würfel schneiden.
2. Die Apfel- und Bananenstücke mit etwas Wasser (ca. 100 ml) in den Topf geben und bei niedriger Temperatur für ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Nach den ersten 5 Minuten Garzeit die Hirseflocken hinzugeben und mitgaren, bis alles schön weich ist. Gelegentlich umrühren.
3. Die weiche Obst- und Hirseflockenmasse mit dem Obst-Direktsaft in eine hohe Schüssel geben und mit einem Pürierstab zu einem sehr feinen Brei pürieren. Sollte der Brei zu dick sein, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Abschließend den fertigen Brei auf Körpertemperatur abkühlen lassen.



Dein kleiner Spatz hat genug von Alfred Apfel? Dann probier das Rezept doch mal mit Bettie Birne. Schmeckt fruchtig-frech!

Ab **6**  
Monaten

Abendbrei

## BOBBYS ABENDBREI MIT BANANE



    3 Min.  5 Min.  ca. 60 g Brei



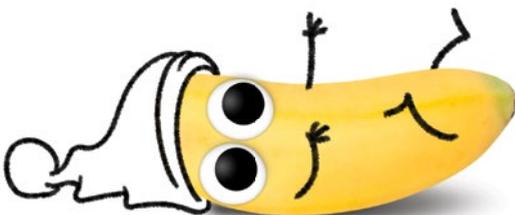
### ZUTATEN

100 ml Muttermilch  
(alternativ: Säuglings-  
anfangsnahrung)  
15 g Banane  
1 EL zarte Haferflocken

### LOS GEHT'S!

1. Die Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit der Muttermilch und den zarten Haferflocken in einen Topf geben und für ca. 5 Minuten erwärmen, bis die Haferflocken schön weich sind. Gelegentlich umrühren.
2. Die Masse in eine hohe Schüssel geben, mit einem Pürierstab sehr fein pürieren und auf Körpertemperatur abkühlen lassen.

Ich bin eine wahre Mineralstoff-  
quelle! Magnesium und Kalium  
unterstützen Dein Baby nämlich  
ganz fleißig beim Wachsen.



### Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung?

Bei einem selbstgemachten Milchbrei kannst Du selbstverständlich selbst entscheiden, ob Du den Brei mit Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung zubereitest. Muttermilch ist natürlich eine wahre Nährstoffbombe und super für Deinen kleinen Schatz. Da es allerdings nicht jeder Mutter vergönnt ist zu stillen oder sie sich bewusst dagegen entscheidet, kannst Du alternativ auch Säuglingsanfangsnahrung verwenden. Beachte dabei bitte die Hinweise zur Zubereitung auf der Packungsangabe.



## AB DEM 8. MONAT

Damit Dein kleiner Spatz alle wichtigen Nährstoffe erhält, ist es sehr wichtig auf die Zutaten der Breie zu achten. Je **bunter und vielfältiger** die Auswahl der Lebensmittel, die Du für die Herstellung des Breis verwendest, desto einfacher kann die Nährstoffaufnahme gesichert werden. So kannst Du beispielsweise an einem Tag einen gemüsigen Brei mit Katharina Kürbis zaubern und an einem anderen Tag einen fruchtigen Brei mit Bettie Birne.

Zusätzlich kannst Du auch ganz frech verschiedene Obst- und Gemüsesorten mit unterschiedlichem Getreide, Reis oder auch Hirse kombinieren ... mmh lecker!

Durch die vermehrte Essensaufnahme braucht Dein kleiner Racker zusätzlich auch **mehr Flüssigkeit**. Hier kannst Du ganz einfach auf Wasser oder zuckerfreien Frucht- oder Kräutertee zurückgreifen.

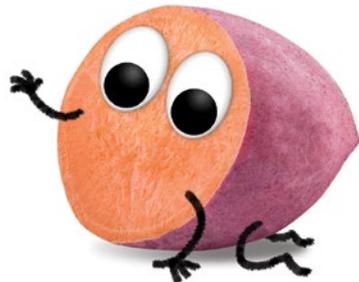


*Toll, dass wir  
so eine große  
Obst- und Gemüse-  
familie sind!*

*Genau!  
Bei uns wird es nie  
langweilig!*

### Freche Bio-Lebensmittel:

Da Bio-Lebensmittel nicht mit synthetisch-chemischen Pestiziden behandelt werden dürfen, eignen sie sich natürlich ganz besonders für die Zubereitung von fruchtig-gemüsigen Babybrei. Außerdem solltest Du darauf achten, das Obst & Gemüse immer so frisch wie möglich zu verarbeiten, da es durch längere Lagerung seine frechen Vitamine verlieren kann.



Ab **8**  
Monaten

Obstbrei  
mit Getreide

## BETTIES HAFERFLOCKENBREI MIT BIRNE & APFEL



5 Min.



10 Min.



ca. 130 g Brei

### ZUTATEN

- 50 g reife Birne
- 50 g Apfel
- 1 EL zarte Haferflocken

### LOS GEHT'S!

1. Apfel und Birne waschen, schälen, entkernen und in gleich große Würfel schneiden.
2. Die Apfel- und Birnenwürfel mit etwas Wasser (ca. 100 ml) in den Topf geben und bei niedriger Temperatur für ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Nach den ersten 5 Minuten Garzeit die zarten Haferflocken hinzugeben und mitgaren. Gelegentlich umrühren.
3. Die weiche Obst-Haferflocken-Masse in eine hohe Schüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Sollte der Brei zu dick sein, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Abschließend den fertigen Brei auf Körpertemperatur abkühlen lassen.



Hafer ist ein wahres Kraftpaket! Reich an Nährstoffen, wie B Vitaminen und Vitamin K. Und auch Spurenelemente und Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Calcium sind in ihm zu finden.

Ab **8**  
Monaten

Gemüse-Obst-  
Brei mit Getreide

## FELIX' HAFERFLOCKENBREI MIT KARTOFFEL, FENCHEL & BIRNE

    5 Min.  20 Min.  ca. 170 g Brei

### ZUTATEN

- 50 g Kartoffel
- 30 g Fenchel
- 30 g Birne
- 1 EL zarte Haferflocken
- 2-3 EL Obst-Direktsaft  
(z.B.: Apfel-Direktsaft)
- 2 TL Rapsöl



### LOS GEHT'S!

1. Fenchel, Kartoffel und Birne waschen. Kartoffel und Birne schälen, Birne zusätzlich entkernen und alles in gleich große Würfel schneiden.
2. Die Gemüse- und Obstwürfel mit etwas Wasser (ca. 120 ml) in den Topf geben und bei niedriger Temperatur für ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Nach den ersten 15 Minuten Garzeit die zarten Haferflocken hinzugeben und mitgaren. Gelegentlich umrühren.
3. Die weiche Masse mit dem Obst-Direktsaft in eine hohe Schüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Sollte der Brei zu dick sein, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Abschließend noch das Rapsöl unterrühren und den fertigen Brei auf Körpertemperatur abkühlen lassen.

Wenn das Bäuchlein mal zwickt,  
hilft Felix Fenchel Deinem kleinen  
Zwerg mit seinen ätherischen Ölen  
Trans-Anethol & Fenchon.

## AB DEM 10. MONAT

Je nach individueller Entwicklung und Erfahrung kann Dein kleiner Spatz nun jeden Tag etwas mehr festere Nahrung essen. Das **Essen von den restlichen Familienmitgliedern wird immer interessanter** und darf auch teilweise ganz frech probiert werden. Natürlich nur, wenn es keine zu feste Konsistenz hat und nicht stark gesalzen, gesüßt oder gewürzt ist. Das Obst und Gemüse kann nun auch in kleine Stücke geschnitten und nicht mehr nur als Brei zugefüttert werden.



**Wichtig:**  
Lasst Euer Baby  
beim Essen nie  
unbeaufsichtigt!



Eine **gemeinsame Familienmahlzeit** spielt dabei eine fruchtig-gemüsigke Rolle und kann das zukünftige Essverhalten ganz frech beeinflussen, da die Familie natürlich ein ganz wichtiges Vorbild für das Baby ist! Was Mama oder Papa schmeckt, ist für das Kind natürlich ganz besonders interessant. Somit kannst Du Deinem kleinen Zwerg eine **frühe Freundschaft mit Obst und Gemüse** perfekt vorleben!



### Schonende Zubereitung:

Mit einem Dampfgareinsatz oder -körbchen kannst Du die Zutaten für Euren Brei auf niedriger Temperatur & mit geschlossenem Deckel ganz besonders schonend zubereiten. Dadurch bleiben nämlich viele wertvolle Nährstoffe und Vitamine in den verwendeten Zutaten erhalten und gehen nicht an das Kochwasser "verloren". Wenn Du kein Dampfgarkörbchen hast, kannst Du stattdessen ganz frech ein paar Esslöffel vom Kochwasser zum Brei geben.



Ab **10**  
Monaten

Gemüsebrei



## ZORAS ZUCCHINIBREI MIT ERBSEN & KARTOFFEL



5 Min.



20 Min.



ca. 170 g Brei

### ZUTATEN

80 g Zucchini  
60 g Kartoffel  
20 g Erbsen (Tiefkühl)  
2-3 EL Obst-Direktsaft  
(z. B.: Apfel-Direktsaft)  
2 TL Rapsöl

### LOS GEHT'S!

1. Kartoffel und Zucchini waschen, schälen und in gleich große Stücke schneiden.
2. Den Boden eines Kochtopfes mit ca. 2 cm Wasser bedecken und im geschlossenen Topf zum Köcheln bringen.
3. Das geschnittene Gemüse und die TK-Erbsen in einen Dampfgarkorb geben und für ca. 20 Minuten bei niedriger Temperatur im geschlossenen Topf dampfgaren.
4. Die weichen Zucchinistücke und Erbsen mit dem Obst-Direktsaft und 4 Esslöffel von dem Kochwasser in eine hohe Schüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Kartoffelstücke mit einer Gabel sehr fein zerdrücken und unter das restliche Püree mischen. Sollte der Brei zu dick sein, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Abschließend noch das Rapsöl unterrühren und den fertigen Brei auf Körpertemperatur abkühlen lassen.



Wir sind eine richtig freche  
Eiweiß- und Eisenquelle und können  
Dein Baby ganz gemüsig beim  
Wachstum unterstützen.

Ab **10**  
Monaten

Abendbrei

## ALFIES ABENDBREI MIT ZWIEBACK & APFEL



    5 Min.  10 Min.  ca. 130 g Brei

### ZUTATEN

80 g Apfel  
20 g Zwieback  
(ohne Zuckerzusatz)

### LOS GEHT'S!

1. Den Apfel waschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Zwieback in sehr kleine Stücke brechen.
2. Die Apfelwürfel mit etwas Wasser (ca. 100 ml) in den Topf geben und bei niedriger Temperatur für ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Nach den ersten 5 Minuten den Zwieback hinzugeben und weiterhin mitgaren. Gelegentlich umrühren.
3. Die weiche Apfel-Zwieback-Masse in eine hohe Schüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Sollte der Brei zu dick sein, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Abschließend den fertigen Brei auf Körpertemperatur abkühlen lassen.



Du willst den Brei für Deinen Spatz ein bisschen aufpeppen? Dann versuch es doch mal mit unserem frechen Beikost-Quetschie „Milde Birne“ oder „Milder Apfel & Banane“ als fruchtiges Topping.

## WIR VERABSCHIEDEN UNS MIT EINEM FRECHEN TSCHÜSS UND WÜNSCHEN DIR VIEL SPAß MIT DEINEM NEUEN KLEINEN FAMILIENMITGLIED!

Für dieses freche Beikost-Rezeptheftchen haben wir nach bestem Wissen & Gewissen recherchiert, gekocht & uns zusätzlich mit vielen lieben Mamas, Papas, Tanten & Onkel sowie Omas & Opas zum Thema Beikost unterhalten. Herausgekommen ist dabei dieses schöne Beikost-Rezeptheftchen für Dich und Deinen kleinen Wonnepropfen.

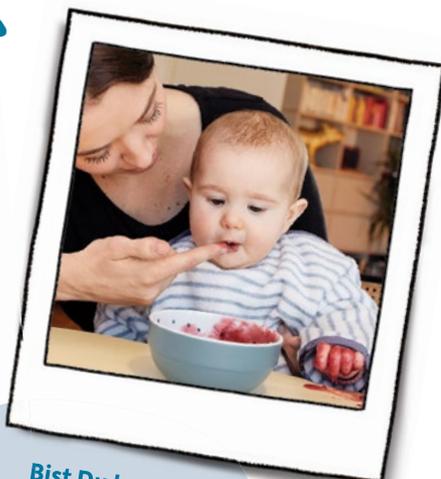
Eine Garantie für das Gelingen der Rezepte können wir Dir leider nicht geben, da jeder Herd, Kochtopf, Dampfgarer und Co. anders funktioniert. Darüber hinaus ist auch jede Karotte, jeder Apfel und der ganze fruchtig-gemüsig Rest der lustigen Obst- und Gemüsefamilie immer anders – das macht sie ja auch so einzigartig! Und deswegen macht Kochen ja auch so viel Spaß, weil man experimentieren und vieles ausprobieren kann.

Noch mehr Informationen zu diesem Thema und spannende Informationsquellen findest Du übrigens auf unserer Webseite [www.frechefreunde.de/baby](http://www.frechefreunde.de/baby).

Wenn Du Dir aber generell nicht ganz sicher bist, wie Du Dein Baby richtig füttern und was Du alles noch bei diesem wichtigen Thema beachten sollst, frag bitte Deine/n Kinder- und Jugendarzt oder -ärztin oder Deine Hebamme.

### DEIN FRECHE FREUNDE TEAM

- ✓ Babygerechtes Besteck & Geschirr
- ✓ Stab-/Standmixer zum Pürieren
- ✓ viel Geduld & Ausdauer
- ✓ Lätzchen & Spucktücher
- ✓ Waschmaschine
- ✓ Dampfgarer oder Dampfkorbchen



Bist Du bereit für den frechen Beikost-Start?



## DER ENTSPANNTE WEG ZUR ERSTEN FREUNDSCHAFT MIT OBST & GEMÜSE

- 10 einfache Rezepte für einen fruchtig-gemüsigen Beikoststart
- freche Tipps & Tricks für den Baby-Alltag



[www.frechefreunde.de/baby](http://www.frechefreunde.de/baby)



**FRECHE  
FREUNDE**



Du kennst Freche Freunde noch gar nicht? Na dann wird's aber höchste Zeit!  
Entdecke noch mehr fruchtig-gemüsige Rezepte, unsere bunte Produktvielfalt,  
unsere freche Mission, lustigen Spiel- und Lernspaß und noch viel mehr!

[www.frechefreunde.de](http://www.frechefreunde.de)