

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Der gesunde Start in die breifreie Beikost</i> .....     | <b>9</b>  |
| Vorwort .....   | 11        |
| <b>Was ist Baby Led Weaning?</b> .....                      | <b>12</b> |
| Baby Led Weaning vs. Breikost .....                         | 12        |
| Vorteile von Baby Led Weaning .....                         | 13        |
| Ängste und Sorgen bei Baby Led Weaning .....                | 14        |
| Sichere Essumgebung für Baby Led Weaning .....              | 15        |
| <b>Beikoststart mit Baby Led Weaning – so geht's!</b> ..... | <b>16</b> |
| Wann ist das Baby bereit? .....                             | 16        |
| So gelingt der Beikoststart .....                           | 18        |
| Welche Lebensmittel sind geeignet? .....                    | 19        |
| Fleisch, Huhn und Fisch für Babys .....                     | 22        |
| Die richtige Ausstattung .....                              | 24        |
| <b>Zum Umgang mit den Rezepten</b> .....                    | <b>26</b> |
| <br>  |           |
| <i>Leckerer mit Gemüse</i> .....                            | <b>29</b> |
| Gemüsebrühepulver .....                                     | 30        |
| Gemüse-Pommes .....   | 33        |
| Spinatpfannkuchen .....                                     | 34        |
| Kürbiswaffeln .....   | 37        |
| Brokkoli-Kroketten .....                                    | 38        |
| Gemüse-Spinat-Bällchen .....                                | 41        |
| Erbsen-Pancakes .....                                       | 42        |
| Gebackene Avocadospalten .....                              | 45        |
| Gemüse-Hafer-Puffer .....                                   | 46        |
| Spinatpuffer .....  | 49        |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Blumenkohl-Fritters .....  | 50 |
| Buntes Gemüsegulasch ..... | 53 |
| Gemüsemuffins .....        | 54 |
| Kürbisfalafel .....        | 57 |

## ***Süßspeisen*** ..... **59**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Apfelkekse .....                 | 60 |
| Apfelschnitten .....             | 63 |
| Bananen-Pancakes .....           | 64 |
| Oatmeal-Muffins .....            | 67 |
| French-Toast-Sticks .....        | 68 |
| Grießtaler .....                 | 71 |
| Apfel-Karotten-Cookies .....     | 72 |
| Apfel-Karotten-Waffeln .....     | 75 |
| Beeren-Haferflocken-Riegel ..... | 76 |

## ***Couscous, Grieß, Hirse und Nudeln*** ..... **79**

|   |    |
|---|----|
| Hirse-Karotten-Frikadellen .....        | 80 |
| Hirse-Kürbis-Porridge .....             | 83 |
| Liñsen-Gemüse-Happen .....              | 84 |
| Hirse-Gemüse-Pfanne .....               | 87 |
| Brokkoli-Couscous-Frikadellen .....     | 88 |
| Couscous mit Zucchini und Karotte ..... | 91 |
| Nudeln mit Blumenkohl-Bolognese .....   | 92 |
| Avocado-Nudeln .....                    | 95 |

## ***Gerichte mit Fleisch, Fisch und Huhn*** ..... **97**

|   |     |
|---|-----|
| Hackbällchen oder Mini-Frikadellen mit Gemüsesticks ..... | 98  |
| Gemüse-Filet-Auflauf .....                                | 101 |
| Fleisch auf Vorrat .....                                  | 103 |
| Kartoffel-Lachs-Bällchen .....                            | 105 |

|   |            |
|---|------------|
| Fischstäbchen mit Kartoffel-Wedges .....        | 106        |
| Nudeln mit Lachs und Brokkoli .....             | 109        |
| Lachs- oder Fischfrikadellen .....              | 110        |
| Gemüsenudeln mit Hähnchen .....                 | 113        |
| Hähnchen-Pastinaken-Kroketten .....             | 114        |
| <b><i>Brot, Brötchen, Gebäck</i></b> .....      | <b>117</b> |
| Mini-Croissants .....                           | 118        |
| Knusperstangen .....                            | 121        |
| Süßkartoffelbrot .....                          | 122        |
| Bananenbrot .....                               | 125        |
| Vollkorn-Toastbrot .....                        | 126        |
| Naanbrot .....                                  | 129        |
| Softe Brötchen .....                            | 130        |
| <b><i>Gesunde Dips und Aufstriche</i></b> ..... | <b>133</b> |
| Süßkartoffel-Linsen-Aufstrich .....             | 134        |
| Erbsen-Aufstrich .....                          | 137        |
| Kürbishummus .....                              | 138        |
| Fruchtaufstrich .....                           | 141        |
| <b>Bonusmaterial zum Buch</b> .....             | <b>142</b> |
| <b>Über die Autorin</b> .....                   | <b>142</b> |
| <b>Zutatenregister</b> .....                    | <b>143</b> |