

SO EINFACH GEHT'S!

Ihr Baby fängt langsam an, sich fürs Essen zu interessieren? Es entwickelt sich prächtig und Sie denken an die Zeit, in der es nicht mehr nur Milch bekommen soll. Vielleicht fragen Sie sich: Was schmeckt meinem Baby? Und können wir die Breie selbst kochen?

Natürlich können Sie! Und es ist viel einfacher, als Sie denken. Sie brauchen pro Mahlzeit höchstens sechs Zutaten, gerade bei den »Anfängerbreien« aber deutlich weniger. Und keine Sorge, Sie müssen auch nicht stundenlang in der Küche stehen, meine Rezepte sind ruck, zuck fertig und schmecken Ihrem Baby bestimmt. Vieles können Sie sogar auf Vorrat kochen und einfrieren.

Bei allen Rezepten sehen Sie auf einen Blick, was Sie brauchen, denn alle Zutaten sind auf der Seite abgebildet. Mit wenigen Handgriffen haben Sie die Zutaten vorbereitet und in ein paar Minuten sind die meisten Gerichte fertig. Manche sogar ohne Kochen! Da gelingt das Selbstzubereiten wirklich im Handumdrehen, und Spaß macht das sogar auch!

Hat Ihr Baby noch gar keine Lust auf Brei? Oder liebt es seit Wochen Birnenmus und nichts anderes darf in die Schüssel? Oder möchte es kein Püree, sondern lieber an weichen Kartoffelspalten lutschen? Bleiben Sie entspannt und lassen Sie sich nicht verunsichern! Es gibt viele gute Wege für eine gesunde Baby-Ernährung. Normalerweise verläuft die Beikost-Phase nicht nach Plan, sondern ganz individuell. Alles ist bestens, solange Sie auf sich und Ihr Baby hören, Spaß beim Probieren haben und es sich schmecken lassen!

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und guten Appetit wünscht

Dunja Rieber