

## Rezeptvorschläge für Babys, die nicht gerne Brei essen

Für die ersten Essversuche mit stückiger Kost, eignen sich vor allem weiche Lebensmittel. Nach und nach können die Stücke fester werden. Eltern kennen ihr Kind am besten und stimmen die Speisen darauf ab. Vorsicht bei harten Lebensmitteln wie Nüssen, Ölsaaten, Hülsenfrüchten (je nach Größe und Weichheit), kleinen Beeren, ganzen Weintrauben mit Kernen, Gräten (Fisch), Fleischstücken. Hier kann sich ein Baby verschlucken.

### Pasta (kleine Nudeln oder klein geschnitten)

- ✓ Spaghetti Bolognese
- ✓ Spaghetti und Gemüsesoße
- ✓ Nudeln mit Apfelmus, Gemüsesoße, Tomatensauce
- ✓ Einlegenudeln (Suppenpasta) in Gemüsesuppen oder pur mit Soße oder Apfelmus

### Deftiges

- ✓ Knödel: Semmelknödel, Kartoffelknödel
- ✓ Kartoffel-Karottenmus und Gemüse
- ✓ Kartoffelbrei, Erbsen (angedrückt), Fleisch, Leberkäse
- ✓ Flädlesuppe
- ✓ Grießknödelsuppe
- ✓ Brätknödelsuppe
- ✓ Spiegeleier/weichgekochtes Ei
- ✓ Waffeln mit Gemüse (Gemüse fein raspeln und in den Teig mit einrühren)
- ✓ Buchstabensuppe
- ✓ Pellkartoffeln mit Butter oder Soße oder Dip
- ✓ Risotto
- ✓ Kartoffelbrei, Blaukraut mit Bratling oder Wurst
- ✓ Fisch, kleine Stücke (ist weich, auf Grätenstücke achten): Lachs; Hering, Makrele, Scholle
- ✓ Brot mit verschiedenen Aufstrichen: Brot in Streifen geschnitten eignet sich prima zum selbständig essen lernen.

### Süßspeisen

- ✓ Grießbrei mit Früchten, mit Apfel- /Mangomus
- ✓ Bananen als Fingerfood
- ✓ Warme Bananen in Pfanne mit Mandeln
- ✓ Germknödel
- ✓ Waffeln süß
- ✓ Mehlspeisen mit Apfelmus:  
Kaiserschmarrn, Dampfnudeln, Pfannkuchen

### Interessantes

- ✓ Linsensalat warm (rot, braun, gelb)
- ✓ Couscous und Gemüse
- ✓ Bulgur und Gemüse
- ✓ Polenta

### Beliebt

- ✓ Obstsalat (erstmal sehr klein geschnitten)

