

# Gesunde Rezepte für die ersten 1000 Tage

Ihr Lebensstil sowie Ihre Ernährung und die Ihres Kindes in den ersten 1000 Tagen – von der Empfängnis bis zu seinem 2. Geburtstag – **sind ausschlaggebend für seine lebenslange Gesundheit.** Wir begleiten Sie durch diese spannende Zeit und unterstützen Sie dabei, den Unterschied zu machen – mit vielen leckeren Rezepten und hilfreichen Tipps.

## Bulgur-Hackfleisch-Pfanne mit Cashews und Spinat



**Zubereitungszeit: 30 Min.**

## Zutaten

**für 2 Portionen:**

**100 g** Bulgur  
(finden Sie beim Reis)  
**500 g** frischer Blattspinat  
**1** Knoblauchzehe  
**1** kleine Zwiebel

**2 EL** Cashewkerne  
**1–2 EL** Rapsöl  
**100 g** Rinderhackfleisch  
Salz, Pfeffer



**Spinat für den  
erhöhten  
Eisenbedarf**



**Spinat und Hackfleisch** sind tolle **Eisenlieferanten!**

*Also genau richtig in der Schwangerschaft,  
wenn der Bedarf erhöht ist.*

### So geht's:

- 1.** Bulgur in 200 ml kochendem Wasser mit etwas Salz 10 Min. köcheln und anschließend noch 5 Min. aufquellen lassen.
- 2.** Den Spinat waschen, Stiele entfernen. 100 g zarte Blätter beiseitelegen. Restliche Blätter in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.
- 3.** Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Die Cashewkerne grob hacken. Das Hackfleisch mit Cashews, Zwiebel und Knoblauch im Öl in einer beschichteten Pfanne unter Rühren krümelig braun braten, salzen und pfeffern.
- 4.** Den gehackten Spinat zugeben, Deckel auflegen und zusammenfallen lassen. Jetzt den Bulgur unterziehen und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die rohen zarten Spinatblätter unterheben.

**Tipp:** Spinatreste schmecken toll als Salat – mit etwas Balsamico.  
Zwischendurch im Kühlschrank lagern.

Entdecken Sie  
**Rezepte & Tipps**  
auf [www.1000tage.de](http://www.1000tage.de)

Eine Initiative von

**milupa**

**NUTRICIA** &





# Gesunde Rezepte für die ersten 1000 Tage

Ihr Lebensstil sowie Ihre Ernährung und die Ihres Kindes in den ersten 1000 Tagen – von der Empfängnis bis zu seinem 2. Geburtstag – **sind ausschlaggebend für seine lebenslange Gesundheit.** Wir begleiten Sie durch diese spannende Zeit und unterstützen Sie dabei, den Unterschied zu machen – mit vielen leckeren Rezepten und hilfreichen Tipps.

## Graupen-Risotto mit Erbsen



**Zubereitungszeit: 30 Min.**



## Zutaten

**für 2 Portionen:**

**300 g** TK-Erbsen  
**30 g** Mandeln, ungeschält  
**2 EL** Rapsöl  
**150 g** Perlgraupen  
(finden Sie beim Reis)

**400 ml** Gemüsebrühe  
**15 g** Gouda  
Salz, Pfeffer





*Außergewöhnlich und sehr lecker: Eine Kombination aus Erbsen, Mandeln und Graupen, die **reich an Ballaststoffen** ist. Ballaststoffe sind vor allem in den Randschichten von pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Sie **machen satt und regen die Verdauung an**.*

## So geht's:

1. TK-Erbsen antauen lassen. Die Mandeln fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Mandeln und Graupen dazugeben und 3 Min. andünsten. Dann die Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 25 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde. Ab und zu umrühren.
3. Inzwischen den Käse reiben.
4. Die Erbsen zum Risotto geben und in 2–3 Min. gar ziehen lassen. Den Käse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Variante:** Gelingt auch mit Risottoreis.

*Eine Portion deckt etwa die Hälfte des **täglichen Folsäurebedarfs** – dank der **Erbsen**. Wussten Sie, dass ausreichend Folsäure dem Baby hilft, ein gesundes Nervensystem zu entwickeln?*

Entdecken Sie  
**Rezepte & Tipps**  
auf [www.1000tage.de](http://www.1000tage.de)

Eine Initiative von

**milupa**

**NUTRICIA** &





# Gesunde Rezepte für die ersten 1000 Tage

Ihr Lebensstil sowie Ihre Ernährung und die Ihres Kindes in den ersten 1000 Tagen – von der Empfängnis bis zu seinem 2. Geburtstag – **sind ausschlaggebend für seine lebenslange Gesundheit.** Wir begleiten Sie durch diese spannende Zeit und unterstützen Sie dabei, den Unterschied zu machen – mit vielen leckeren Rezepten und hilfreichen Tipps.

## Heidelbeer-Joghurt-Smoothie



**Zubereitungszeit: 5 Min.**



## Zutaten

**für 1 Portion (ca. 300 ml):**

2 Walnüsse  
150 g Heidelbeeren  
1 EL zarte Haferflocken  
4 EL Naturjoghurt

2 EL Orangensaft  
1 TL Agavendicksaft  
(finden Sie beim Zucker)





*Joghurt dient als **Eiweiß- und Calciumquelle**.  
Die **Walnüsse** sind reich an **gesunden  
ungesättigten Fettsäuren**.*

### So geht's:

- 1.** Die Walnüsse grob zerkleinern.
- 2.** Die Heidelbeeren waschen, verlesen und zusammen mit den Walnüssen, den Haferflocken, dem Joghurt, dem Orangen- und dem Agavendicksaft in einen Mixer geben.
- 3.** Alles gut durchmischen, nach Geschmack etwas Wasser oder Eiswürfel zugeben und in ein Glas gießen.

**Variante:** Probieren Sie je nach Saison auch mal andere Früchte, z. B. Mango, Melone oder im Winter 50 g klein geschnittene Soft-Aprikosen oder Trockenpflaumen. Mit einem zusätzlichen Esslöffel Weizenkeime können Schwangere, aber auch Stillende zudem ihre Folsäurezufuhr verbessern.

Entdecken Sie  
**Rezepte & Tipps**  
auf [www.1000tage.de](http://www.1000tage.de)

Eine Initiative von

**milupa**

**NUTRICIA** &



DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG