Frühstück/
Abendbrot

Altersgerechte Rezepte für die ersten 1000 Tage

Mit der richtigen Ernährung Deines Kindes in den **ersten 1000 Tagen** – von Beginn der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag – kannst Du die Weichen für ein gesundes Leben stellen. Auch nach der Muttermilch benötigen die Kleinen im **Beikost- und Kleinkindalter** noch immer eine **altersgerechte und spezielle Ernährung.** Wir begleiten und unterstützen Dich dabei – mit vielen leckeren Rezepten & hilfreichen Tipps.

Wraps

mit Möhren-Frischkäse-Creme, gekochtem Schinken und Avocado

Zubereitungszeit: 15 Min.

Rezept mit Fleisch für Kleinkinder ab 1 Jahr

Zutaten

für 1 Kleinkind-Portion:

1 kleine Möhre
1 Handvoll Babyspinat oder Feldsalat
25 g Frischkäse (20 % Fett i. Tr)
20 g Kochschinken
20 g Avocadofruchtfleisch
1 Vollkorntortillafladen

™ & © 2018 Eric Carle LLC. All rights reserved.

*Spinat, Feldsalat und Avocado sind tolle **Folsäurelieferanten.** Dieses Vitamin ist unentbehrlich für alle Wachstumsprozesse und damit besonders wichtig in der Kleinkindzeit. Mit einer **Portion des Wraps** deckst Du mindestens **ein Viertel des Tagesbedarfs an Folsäure.***

So geht's:

1. Möhre schälen und fein raspeln. Frischkäse mit der geraspelten Möhre vermischen.
2. Salat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.
3. Avocadofruchtfleisch und Schinken in Streifen schneiden.
4. Den Tortillafladen mit dem Frischkäse bestreichen. Salat, Avocado und Schinken auf den unteren Teil des Fladens legen und zusammenrollen. Kurz vor dem Servieren den Wrap in kleine Röllchen schneiden.

***Tipp:** Reiche dazu ein Glas Kindermilch. Sie kann helfen, Kleinkinder mit wichtigen Nährstoffen, wie z. B. Vitamin D, zu versorgen.*

Entdecke Rezepte und Tipps auf www.1000tage.de

Eine Initiative von milupa NUTRICIA & DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG

Frühstück/
Abendbrot

Altersgerechte Rezepte für die ersten 1000 Tage

Mit der richtigen Ernährung Deines Kindes in den **ersten 1000 Tagen** – von Beginn der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag – kannst Du die Weichen für ein gesundes Leben stellen. Auch nach der Muttermilch benötigen die Kleinen im **Beikost- und Kleinkindalter** noch immer eine **altersgerechte und spezielle Ernährung.** Wir begleiten und unterstützen Dich dabei – mit vielen leckeren Rezepten & hilfreichen Tipps.

Fruchtiges Bircher Müsli

mit Vanillemilch und Birnen

Zubereitungszeit: 10 Min.

Vegetarisches Rezept für Kleinkinder ab 1 Jahr

Zutaten

für 1 Kleinkind-Portion:

- **100 ml** Milch
- **1 Prise** Vanillepulver
- **1** kleine, weiche Birne
- **4 EL** Birchermüsli

™ & © 2018 Eric Carle LLC. All rights reserved.

*Birne enthält **wenig Fruchtsäure,** aber reichlich Fruchtzucker. Deswegen ist das Kernobst **gut verträglich** und für die Kinderernährung sehr beliebt.*

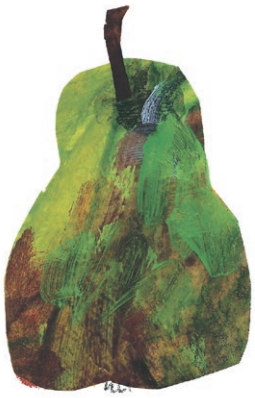
So geht's:

1. Milch mit dem Vanillepulver verrühren. Birne waschen, halbieren, entkernen und in kleinkindgerechte Stücke schneiden.

2. Milch mit der Birne und dem Müsli verrühren und servieren.

***Tipp:** Für die Zubereitung kannst Du auch ein Kindermüsli ab 1 Jahr verwenden, das in der Konsistenz und Zusammensetzung auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Kleinkindern abgestimmt ist.*

Reiche dazu ein Glas Kindermilch. Sie kann helfen, Kleinkinder mit wichtigen Nährstoffen, wie z. B. Vitamin D, zu versorgen.



Eine Initiative von milupa NUTRICIA & DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG

Frühstück/
Abendbrot

Altersgerechte Rezepte für die ersten 1000 Tage

Mit der richtigen Ernährung Deines Kindes in den **ersten 1000 Tagen** – von Beginn der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag – kannst Du die Weichen für ein gesundes Leben stellen. Auch nach der Muttermilch benötigen die Kleinen im **Beikost- und Kleinkindalter** noch immer eine **altersgerechte und spezielle Ernährung.** Wir begleiten und unterstützen Dich dabei – mit vielen leckeren Rezepten & hilfreichen Tipps.

Lachendes Vollkornbrot

mit Kichererbsenaufstrich

Zubereitungszeit: 10 Min.

Vegetarisches Rezept für Kleinkinder ab 1 Jahr

Reich an wichtigem Eisen

Zutaten

für 1 Kleinkind-Portion:

- **25 g** Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- **1 EL** Joghurt
- **⅓** gelbe Paprikaschote, geschält
- **1** Kirschtomate
- **20 g** Zucchini
- **1 Scheibe** Vollkornbrot oder feingemahlenes Vollkorntoast

™ & © 2018 Eric Carle LLC. All rights reserved.

*Kichererbsen sind ein **guter Ersatz für Wurst und Fleisch,** denn sie liefern eine **große Portion Eisen für die Blutbildung.** Darüber hinaus sind reichlich **knochenstärkendes Calcium, gutes pflanzliches Eiweiß** und wichtige Ballaststoffe enthalten, die die Verdauung ankurbeln.*

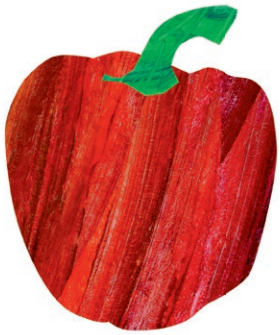
So geht's:

1. Kichererbsen mit Joghurt fein pürieren. Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden.

2. Brot leicht toasten, mit dem Aufstrich bestreichen und aus einem Teil des Gemüses ein lustiges Gesicht legen und das restliche Gemüse dazu servieren.

Variante: Aus Blattsalat kannst Du noch „Haare" für das Gesicht legen. Der Aufstrich passt auch zu Pellkartoffeln oder als Dip für Rohkost.

***Wichtig:** Rohe und getrocknete Kichererbsen müssen gekocht werden, da sie, wenn sie roh gegessen werden, giftig sein können. Sie enthalten Phasin, das durch Kochen unschädlich gemacht wird.*



Eine Initiative von milupa NUTRICIA & DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG

Warme Mahlzeiten

Altersgerechte Rezepte für die ersten 1000 Tage

Mit der richtigen Ernährung Deines Kindes in den **ersten 1000 Tagen** – von Beginn der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag – kannst Du die Weichen für ein gesundes Leben stellen. Auch nach der Muttermilch benötigen die Kleinen im **Beikost- und Kleinkindalter** noch immer eine **altersgerechte und spezielle Ernährung.** Wir begleiten und unterstützen Dich dabei – mit vielen leckeren Rezepten & hilfreichen Tipps.

Champignons

mit Hirse-Käse-Füllung und Möhren

Zubereitungszeit: 40 Min.

Vegetarisches Rezept für Kleinkinder ab 1 Jahr

Champignons sind reich an Vitamin D

Zutaten

für 1 Kleinkind- Portion* + 1 Erwachsenen-Portion:

- **150 g** Hirse
- **250 g** Möhren
- **3 TL** Rapsöl
- **5 EL** Sahne
- **2 EL** Basilikum, gehackt
- **8** mittelgroße Champignons
- **50 g** Mozzarella, gerieben

*Entspricht 2–3 gefüllten Champignons.

™ & © 2018 Eric Carle LLC. All rights reserved.

Champignons sind eine ***wertvolle Vitamin-D-Quelle.***
Vitamin D ***trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei***
und ***ist besonders wichtig für starke Knochen und Zähne.***

So geht's:

1. Hirse in der doppelten Menge Wasser 15 Min. kochen und kurz quellen lassen. Die Möhren schälen und raspeln.

2. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Möhren darin andünsten, Hirse zugeben und kurz mit andünsten. Sahne, 1–2 EL Wasser und Basilikum zugeben und cremig rühren.

3. Champignons putzen, Stiele entfernen, mit dem restlichen Öl beträufeln und 10 Min. im Ofen garen. Aus dem Ofen nehmen.

4. Füllung in die Pilzöffnung geben, in eine Auflaufform setzen, mit Käse bestreuen und ca. 10 Min. im Ofen backen.

Eltern-Variante: Die Mengenangabe ist bereits für eine Kleinkind- und eine Erwachsenen-Portion ausgelegt. Statt des geriebenen Mozzarellas können Eltern Gorgonzola verwenden. Er ist intensiver und passt gut zu Champignons.

Es will nicht schmecken? Bleib gelassen
und übe wenig Druck auf Dein Kind aus.
Geschmack entwickelt sich am besten spielerisch.

Eine Initiative von milupa NUTRICIA & DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG

Warme Mahlzeiten

Altersgerechte Rezepte für die ersten 1000 Tage

Mit der richtigen Ernährung Deines Kindes in den **ersten 1000 Tagen** – von Beginn der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag – kannst Du die Weichen für ein gesundes Leben stellen. Auch nach der Muttermilch benötigen die Kleinen im **Beikost- und Kleinkindalter** noch immer eine **altersgerechte und spezielle Ernährung.** Wir begleiten und unterstützen Dich dabei – mit vielen leckeren Rezepten & hilfreichen Tipps.

Süßkartoffelstampf

mit knusprigem Seelachsfilet und Tomaten-Quark-Dip

Zubereitungszeit: 25 Min.

Rezept mit Fisch für Kleinkinder ab 1 Jahr

inkl. Idee für leckere Baby-Brei-Variante geeignet ab 7 Monaten

Zutaten

für 1 Kleinkind-Portion* + 1 Erwachsenen-Portion:

- **300 g** Süßkartoffeln
- **100 g** Quark (20 % Fett i. Tr.)
- **2** Tomaten
- **2 EL** Basilikum, gehackt
- **185 g** Seelachsfilet
- **1 TL** Weizenvollkornmehl
- **1 EL** Rapsöl

*Entspricht einem Stück Fisch, 4–5 EL Stampf und 1–2 EL Quark-Dip.

™ & © 2018 Eric Carle LLC. All rights reserved.

*Seefisch ist ein guter **Jodlieferant.** Jod ist wichtig für die **normale geistige Entwicklung von Kleinkindern.***

So geht's:

1. Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt ca. 15 Min. weich garen. Kartoffeln abgießen und mit einem Stampfer zerdrücken.

2. Quark und 2–3 EL Wasser in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten und Basilikum unter den Quark geben.

3. Seelachsfilets im Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fisch von allen Seiten ca. 5–6 Min. anbraten.

4. Püree mit dem Fisch und dem Dip servieren.

Baby-Variante: Zusätzlich 100 g Süßkartoffeln und 50 g Kartoffeln ohne Salz in reichlich Wasser weich kochen. 5 Min. vor Ende der Garzeit zusätzlich 30 g Seelachsfilet mitkochen. Wasser abgießen, alles zusammen pürieren und mit 1 EL Rapsöl ergänzen. Ist der Brei zu fest, einfach etwas Wasser hinzufügen.

Eine Initiative von milupa NUTRICIA & DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG

Warme Mahlzeiten

Altersgerechte Rezepte für die ersten 1000 Tage

Mit der richtigen Ernährung Deines Kindes in den **ersten 1000 Tagen** – von Beginn der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag – kannst Du die Weichen für ein gesundes Leben stellen. Auch nach der Muttermilch benötigen die Kleinen im **Beikost- und Kleinkindalter** noch immer eine **altersgerechte und spezielle Ernährung.** Wir begleiten und unterstützen Dich dabei – mit vielen leckeren Rezepten & hilfreichen Tipps.

Crunchy Hühnchen-Lollis

mit Ketchup und Möhren-Kartoffel-Stampf

Zubereitungszeit: 50 Min.

Rezept mit Fleisch für Kleinkinder ab 1 Jahr

inkl. Idee für leckere Baby-Brei-Variante geeignet ab 7 Monaten

Süßen mit Agavendicksaft

Zutaten

für 3 Portionen:

Für die Lollis

100 g Hühnerbrust
200 ml Hühnerbrühe
50 g Cornflakes
1 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett i. Tr.)

Für den Tomaten-Himbeer-Ketchup

100 g Kirschtomaten
10–15 frische Himbeeren
1 EL Agavendicksaft (findest Du beim Zucker)
1 EL Speisestärke

Für den Möhren-Kartoffel-Stampf

1 Kartoffel
2 Möhren
1 EL fein geschnittener Schnittlauch
4 EL Semmelbrösel
20 ml Milch (1,5 % Fett i. Tr.)

™ & © 2018 Eric Carle LLC. All rights reserved.

*Hühnchen mal anders! Bei der Zubereitung ist der **Agavendicksaft** eine tolle Alternative zu Zucker, um dem Gericht eine gewisse **Süße zu verleihen.***

So geht's:

1. Kirschtomaten waschen, halbieren und bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) ca. 15 Min. in den vorgeheizten Ofen schieben.

2. Die Tomaten mit den gewaschenen Himbeeren und dem Agavendicksaft mixen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, zusammen mit der Tomatenmasse in einen Topf geben, kurz erwärmen und dann abkühlen lassen.

3. Kartoffeln und Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden und ca. 15 Min. in Wasser weich kochen. Anschließend beides mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und die Milch unterrühren.

4. Schnittlauch klein schneiden und mit den Semmelbröseln in einer Pfanne anrösten. Unter den Kartoffelstampf heben bzw. einen Teil davon später beim Anrichten auf den Stampf streuen.

5. Die Hühnerbrühe erhitzen und die Hühnerbrust im Ganzen ca. 15–20 Min. gar werden lassen. In gleichmäßige Würfel (ca. 2 × 2 cm) schneiden und auf bunte Spieße stecken. Die Würfel mit Naturjoghurt bestreichen und in Cornflakesbröseln wälzen.

Baby-Variante: Zusätzlich 100 g Möhren und 50 g Kartoffeln ohne Salz in reichlich Wasser weich kochen. 30 g Hühnerbrust weich garen und mit 1 EL Rapsöl und 2 EL Orangensaft pürieren. Ist der Brei zu fest, einfach etwas Wasser hinzufügen.

Eine Initiative von milupa NUTRICIA & DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG

Schritt-für-Schritt-Video auf
www.1000tage.de/crunchy-huehnchen