

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.

Dinkel-Pfannkuchen mit Haselnüssen



Zubereitungszeit: 20 Min.

Mit Magnesium
und Kalium

Zutaten

für 2 Portionen:

100 g Dinkelmehl (Type 1050)

20 g fein gemahlene Haselnüsse

1 Prise Salz

1 TL Kakaopulver

1 EL Rohrzucker

1 Ei

150 ml Milch

2 große, feste Bananen

4 TL Butter

Puderzucker zum Bestäuben



Lust auf was Süßes? Genießen Sie jetzt ohne schlechtes Gewissen! **Haselnüsse** überraschen im Vergleich zu anderen Nussorten mit einem hohen **Vitamin-E-Gehalt**. Vitamin E wirkt als Antioxidans. Die **Bananen** liefern eine ordentliche Portion **Magnesium** und **Kalium** – wichtig für die Funktion von Nerven und Muskeln.

So geht's:

- 1.** Das Mehl mit Haselnüssen, Salz, Kakaopulver und Zucker mischen. Dann das Ei aufschlagen und unterrühren. Zum Schluss die Milch unterrühren und glatt rühren.
- 2.** Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- 3.** 1 TL Butter in einer Pfanne schmelzen und $\frac{1}{4}$ der Bananenscheiben bei mittlerer Hitze 1 Min. andünsten.
- 4.** Dann wenden und $\frac{1}{4}$ des Nuss-Teiges über den Bananen verteilen, 2–3 Min. zugedeckt backen, bis sich der Pfannkuchen vorsichtig wenden lässt, und weitere 1–2 Min. fertig backen. Aus dem übrigen Teig nach dem gleichen Prinzip drei weitere Pfannkuchen backen.

Tipp: Sie können die Haselnüsse auch durch andere gemahlene Nüsse ersetzen. Ein paar Löffel Vanillesoße oder Joghurt schmecken toll dazu!

Info: Feste Bananen enthalten noch viele unlösliche Ballaststoffe, die mit zunehmender Reife zu Fruchtzucker werden. Deshalb regen diese knapp reifen Bananen eher die Verdauung an und machen länger satt als sehr reife Früchte.

Entdecken Sie
Rezepte & Tipps
auf 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.

Feldsalat mit Möhrenraspeln und Sesamtofu



Zubereitungszeit: 25 Min.



**Reichlich Eisen
durch Tofu,
Sesam und
Weizen**



Zutaten

für 1 Portion:

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 80 g Feldsalat | 100 g Sesam-Tofu |
| 2 Möhren (200 g) | Currypulver |
| 2 EL Orangensaft | 1 EL Sesamsamen |
| 1 EL mittelscharfer Senf | Salz, Pfeffer |
| 1 EL Rapsöl | |



Ein **guter Eiweißmix mit Tofu, Sesam und Weizen** – ideal, um den erhöhten Nährstoffbedarf in der Stillzeit zu decken. Denn Ihr Körper braucht jetzt unter anderem 15 Gramm Eiweiß mehr pro Tag.

So geht's:

- 1.** Feldsalat so oft waschen, bis er keine Erde mehr enthält, dabei die kleinen Wurzeln abknipsen, welke Blätter entfernen.
- 2.** Möhren waschen, wenn nötig schälen und raspeln.
- 3.** Orangensaft mit Senf, Öl, Salz und Pfeffer zum Dressing rühren.
- 4.** Tofu in kleine Würfel schneiden, leicht mit Salz und Curry würzen. Mit den Sesamsamen in einer Pfanne knusprig rösten, abkühlen lassen.
- 5.** Feldsalat mit Möhrenraspeln und dem Dressing mischen, mit Tofu und Sesam bestreuen. Dazu passt eine Scheibe Weizenvollkornbrot.

Variante: Statt Tofu können Sie auch 50 g Feta oder Curry-Rührei (Rührei aus 2 Eiern mit einer Prise Curry) oder 100 g in 1 TL Öl gebratene Hühnerbrust oder 100 g Krabben verwenden.

Entdecken Sie
Rezepte & Tipps
auf www.1000tage.de

Eine Initiative von **milupa** NUTRICIA &



DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG

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.

Gebratener Spargel mit Eiernudeln und Ei



Zubereitungszeit: 25 Min.



Zutaten

für 1 Portion:

500 g grüner Spargel
2 Handvoll Basilikum
75 g asiatische Eiernudeln
1 EL Rapsöl
gemahlener Koriander

1 Ei
Schale und Saft von
½ unbehandelten Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer



Spargel ist reich an **Vitamin C**.
Vitamin C **unterstützt** das körpereigene **Immunsystem**.

So geht's:

- 1.** Den Spargel waschen. Falls notwendig, das untere Viertel schälen und holzige Stellen entfernen. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Basilikum waschen und Blättchen abzupfen.
- 2.** In einem Topf mit kochendem Wasser die Nudeln nach Packungsanleitung gar kochen und Wasser abgießen.
- 3.** Inzwischen Öl in einem Wok erhitzen (alternativ eine Pfanne verwenden). Spargel zugeben und 2–3 Min. unter häufigem Wenden anbraten, dabei Salz, Pfeffer und Koriander zugeben. Das Gemüse im Wok mit einem Holzlöffel zur Seite schieben.
- 4.** Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen, in den Wok geben und stocken lassen. Dann die Nudeln in den Wok geben. Gemüse, Ei und Nudeln miteinander vermischen und kurz weiterbraten. Basilikumblätter und Zitrone zugeben und abschmecken.

Variante: Statt Spargel passt im Winter auch Fenchel.

Tipp: Brauchen Sie noch mehr Proteine? Dann nehmen Sie Linsennudeln – aus dem Biomarkt oder dem Reformhaus.



Entdecken Sie
Rezepte & Tipps
auf 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.

Grünes Risotto mit Lachs



Zubereitungszeit: 40 Min.



Zutaten

für 1 Portion:

300 g Brokkoli
1 EL Rapsöl
70 g Risottoreis
400 ml Gemüsebrühe

100 g Lachsfilet
2 EL Zitronensaft
1–2 EL Kräuterschmand
Salz, Pfeffer



Mit viel Folsäure
und Omega-3-
Fettsäuren



Zwei Klassiker in einem Rezept! Der **Brokkoli** enthält **jede Menge Folsäure**. Diese ist durch ihre Beteiligung an diversen Stoffwechselprozessen wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Babys. Der **Lachs** liefert zudem hochwertige **Omega-3-Fettsäuren**.

So geht's:

- 1.** Den Brokkoli waschen. Die Röschen sehr knapp unterm Stiel abtrennen, sodass sie zerfallen. Alle Stiele fein hacken. Den großen Stiel zuvor – wenn nötig – schälen.
- 2.** Brokkolistiele in einem Topf mit dem Öl anschwitzen. Dann den Reis dazugeben und unter Rühren 2–3 Min. glasig dünsten. 100 ml Gemüsebrühe dazugießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. offen kochen lassen. Dabei immer wieder rühren und Brühe nachgießen.
- 3.** Den Lachs in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
- 4.** Die Röschen unterziehen und den Fisch obenauf legen. Alles Weitere 5 Min. mit geschlossenem Deckel ziehen lassen, bis der Fisch gar ist. Risotto mit Schmand, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wenn Ihr Kind 1 Jahr alt ist, kann es eine Portion mitessen – dann aber salzarme Brühe verwenden und darauf achten, dass der Lachs vollkommen grätenfrei ist. Statt Risottoreis können Sie auch normalen Reis oder Milchreis verwenden.

Entdecken Sie
Rezepte & Tipps
auf 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.

Kürbissuppe mit Kokosmilch und Tofu



Zubereitungszeit: 35 Min.

Zutaten

für 2 Portionen:

- | | |
|--|----------------------------|
| 300 g Kürbisfleisch | 200 g Tofu natur |
| 2 EL Rapsöl | 2–3 EL Limettensaft |
| 200 ml Kokosmilch | mildes Currypulver |
| ½ Bund Koriandergrün
oder Petersilie | Salz, Pfeffer |





Lust auf schöne Farben und vielfältige Aromen? Dann probieren Sie diese Suppe, die ganz nebenbei noch **wertvolle Nährstoffe** liefert: Der **Kürbis** ist reich an **Beta-Carotin** und **wertvollen Ballaststoffen**. **Tofu** liefert wertvolles **pflanzliches Eiweiß**.

So geht's:

- 1.** Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden. 1 EL Öl im Topf erhitzen, den Kürbis darin kurz andünsten. Dann mit 200 ml Wasser und der Kokosmilch ablöschen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen.
- 2.** Tofu würfeln, salzen und pfeffern und in Curry wenden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin rundherum 5 Min. anbraten.
- 3.** Inzwischen Koriander abspülen, trocken schütteln und hacken.
- 4.** Wenn der Kürbis weich ist, die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Tofu und Koriander untermischen.

Variante: Statt Tofu können Sie auch Krabben oder Fischfilet verwenden.

Entdecken Sie
Rezepte & Tipps
auf www.1000tage.de

Eine Initiative von

milupa

NUTRICIA &



DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG

Schritt-für-Schritt-Video auf
www.1000tage.de/kuerbissuppe

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.

Süßkartoffelstampf mit Kartoffeln und Sesam-Hühnerbruststreifen



Zubereitungszeit: 30 Min.



**Geeignet als Mittagsbrei für Babys
ab 7 Monaten**

Zutaten

**für 1 Erwachsenen- und
1 Babyportion (ab 7 Monaten):**

300 g Kartoffeln
(am besten mehligkochende)
300 g Süßkartoffeln
150 g Hühnerbrust
1 TL Kurkuma
(finden Sie bei den Gewürzen)

2 gehäufte EL Sesam
2–3 EL Rapsöl
3 EL Orangensaft
(für die Babyportion)
100 ml Buttermilch
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie





Eisen ist in der Stillzeit ein wichtiger Nährstoff – **Sesam** ist ein **guter pflanzlicher Eisenlieferant**. Wussten Sie, dass die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln durch Vitamin C verbessert wird? **Süßkartoffeln** sorgen außerdem für viel **Beta-Carotin**.

So geht's:

1. Alle Kartoffeln waschen und schälen, in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Mit Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
2. Inzwischen die Hühnerbrust quer zur Faser in etwa 1,5 cm breite Streifen schneiden. 30 g abnehmen (für die **Babyportion**), auf die kochenden Kartoffeln legen, Topf zudecken und etwa 15 Min. garen.
3. Die übrigen Fleischstreifen mit Salz und Pfeffer einreiben, dann in Kurkuma und Sesam wenden. In einer beschichteten Pfanne mit 1–2 EL Rapsöl ca. 5 Min. braten, zwischendurch wenden, warm halten.
4. Den weich gekochten Kartoffelmix vom Herd nehmen.
5. **Für die Babyportion:** 150 g des Kartoffelmixes (100 g Süßkartoffeln und 50 g Kartoffeln) abnehmen, alles zerstampfen, dabei 2 TL Rapsöl, den Orangensaft und (wenn der Stampf noch zu fest ist) heißes Wasser nach Bedarf zugeben. Das mitgegarte Hühnerfleisch extrafein hacken und unterheben.
6. Für die Erwachsenenportion: Buttermilch zu den übrigen Kartoffeln gießen und grob zerstampfen, bei Bedarf nochmal erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Süßkartoffelstampf mit Petersilie dekorieren und zusammen mit den Sesamstreifen servieren.

Variante: Statt Süßkartoffeln können Sie auch Möhren, Hokkaidokürbis oder Pastinaken verwenden. Sobald Ihr Kind ein Jahr alt ist, müssen Sie sein Essen nicht mehr abnehmen – aber dann alles nur zart würzen.

Entdecken Sie
Rezepte & Tipps
auf www.1000tage.de

Eine Initiative von **milupa** NUTRICIA &



Schritt-für-Schritt-Video auf
www.1000tage.de/suesskartoffelstampf