

Baby-Brei selbermachen: Rezepte

Brei selbst zu kochen bedeutet schon ein wenig Aufwand. Auf der anderen Seite haben Sie so die Kontrolle, welche Zutaten und Inhaltsstoffe enthalten sind. Mit diesen Rezepten geht es ganz leicht



Lecker: Selbstgemachtes schmeckt dem Baby meist besonders gut
Zwischen dem 5. und dem 6. Lebensmonat bekommt Ihr Baby seinen ersten Brei. Dann ist sein Immunsystem bereit für neue Herausforderungen und viele Kleine freuen sich über das neue Geschmackserlebnis.

Lösen Sie die Milchmahlzeiten Ihres Sprösslings schrittweise durch Breimahlzeiten ab. Als erster Brei wird in der Regel ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei eingeführt. Hat sich Ihr Kind an das Essen mit dem Löffel gewöhnt, ersetzen Sie etwa einen Monat später eine zweite Milchmahlzeit durch einen Milch-Getreide-Brei. Ungefähr vier Wochen später kann eine weitere Milchmahlzeit einem milchfreiem Getreide-Obst-Brei weichen. Bei allen übrigen Mahlzeiten geben Sie Ihrem Baby weiterhin Muttermilch oder spezielle Säuglingsmilch. Die verschiedenen Breisorten ergänzen sich zusammen mit den Milchmahlzeiten zu einer ausgewogenen Ernährung, die Ihrem Kind alle wichtigen Nährstoffe liefert.

Sie möchten Ihrem Kind keine industriell hergestellten Produkte geben? Kein Problem! Denn Babys Brei lässt sich ganz einfach selbst zubereiten.

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zutaten:

20-30 g mageres Fleisch (Schwein, Rind, Geflügel oder Lamm)
90-100 g Gemüse (Karotten, Zucchini, Blumenkohl oder Broccoli)
40-60 g Kartoffeln
30-40 ml Vitamin C-reicher Obstsaft
8-10 ml Pflanzenöl (Rapsöl)

Zubereitung:

Kochen Sie das Fleisch in wenig Wasser weich, schneiden Sie es klein und pürieren Sie es. Das Gemüse gut waschen, klein schneiden und zusammen mit den geschälten und zerkleinerten Kartoffeln in wenig Wasser oder der Fleischbrühe weichdünsten. Geben Sie nun das pürierte Fleisch hinzu und lassen das Ganze einmal aufkochen. Anschließend den Obstsaft dazu gießen und alles nochmals pürieren. Zum Schluss rühren Sie das Pflanzenöl unter.

Dieser Brei liefert Ihrem Kleinen viel Eisen, Zink, essentielle Fettsäuren und Vitamine.

Milch-Getreide-Brei

Zutaten:

200 ml Vollmilch (mit 3,5 Prozent Fett) oder Säuglingsmilch
20 g Vollkorn-Getreideflocken (z.B. Haferflocken oder Grieß)
20 ml Obstsaft oder Obstpüree (reich an Vitamin C)

Zubereitung:

Die Vollkorn-Getreideflocken in der Vollmilch aufkochen oder nach Packungsanweisung in die Milch einrühren. Falls Sie den Brei mit Säuglingsmilch einrühren: Das Getreide in heißes Wasser einrühren bzw. mit dem Wasser aufkochen. Nach dem Abkühlen die Menge des Pulvers, die der Dosierung für die Menge der Säuglingsmilch entspricht, einrühren. Mischen Sie anschließend den Obstsaft oder das Obstpüree unter.

Dieser Milch-Getreide-Brei versorgt Ihr Kind mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen der B-Gruppe.



Getreide-Obst-Brei

Zutaten:

20 g Vollkorn-Getreideflocken (z.B. Haferflocken oder Grieß)
90 ml Wasser
100 g Obstpüree oder Obstsaft
5 ml Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

Zubereitung:

Die Vollkorn-Getreideflocken mit dem Wasser aufkochen. Anschließend das Obstpüree oder den Saft zugeben und zum Schluß das Pflanzenöl in den Brei rühren.

Dieser Brei enthält keine Milch. Er ist daher eiweißarm und auf die anderen eiweißreichen Breimahlzeiten optimal abgestimmt und sorgt dafür, dass Babys Körper das zugeführte Eisen optimal verwertet.

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

Zutaten:

100 g Gemüse
50 g Kartoffeln
10 g Haferflocken
30 ml Orangensaft
20 ml Wasser
8 ml Pflanzenöl

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und kleinschneiden. Kartoffeln schälen und kleinschneiden und zusammen mit dem Gemüse in wenig Wasser weichdünsten. Die Haferflocken hinzufügen und mit Orangensaft und Wasser pürieren. Rühren Sie anschließend das Pflanzenöl in den heißen Brei.

Worauf Sie beim Brei zubereiten achten sollten:

Bereiten Sie den Brei für Ihr Kleines selber zu, achten Sie darauf, dass alle Küchengeräte stets sehr sauber sind. Den frischen Brei sollte Ihr Baby innerhalb eines Tages verzehren. Möchten Sie größere Mengen auf Vorrat kochen, können Sie den Brei portionsweise einfrieren. Als Gefäße eignen sich Gefrierdosen oder Gläschen, die Sie zuvor mit heißem Wasser ausspülen oder -kochen.

Hier noch ein paar Tipps zum Einfrieren und Auftauen:

- damit sich keine Keime im Brei ausbreiten können, frieren Sie ihn bitte direkt nach dem Pürieren portionsweise ein.
- bei einer Temperatur von -18 Grad Celsius ist der Brei bis zu zwei Monate haltbar.
- tauen Sie den Brei erst unmittelbar vor Babys Mahlzeit auf, am besten im warmen Wasserbad. Die Mikrowelle ist zum Auftauen von Babynahrung weniger geeignet, da sie den Brei ungleichmäßig erhitzt und Ihr Kleines sich verbrennen könnte.
- rühren Sie den Brei nach dem Erwärmen gut um und testen Sie seine Temperatur, bevor Sie Ihr Baby damit füttern.
- haben Sie den Brei einmal aufgetaut, dürfen Reste nicht neu aufgewärmt oder eingefroren werden.