

Rezeptbuch.



Rezepte, Tipps
und mehr!



nutribullet
BABY®

WICHTIGE SCHUTZMASSNAHMEN & SICHERHEITSHINWEISE.

Lesen Sie zu Ihrer Sicherheit alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie Ihren NutriBullet Baby® in Betrieb nehmen. Bewahren Sie diese Anweisungen zum späteren Nachschlagen auf!

ZUR SICHERHEIT UND GESUNDHEIT IHRES KINDES ACHTUNG!

- Andauerndes und längeres Saugen von Flüssigkeiten verursacht Karies.
- Immer die Temperatur des Nahrungsmittels vor dem Füttern überprüfen.
- Werfen Sie das Produkt bei ersten Anzeichen von Beschädigungen oder Mängeln sofort weg.
- Alle nicht verwendeten Einzelteile müssen außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.
- Bringen Sie niemals Schnüre, Bänder, Schnürsenkel oder Teile von Kleidungsstücken an das Produkt an. Strangulationsgefahr!
- Es haben sich Unfälle ereignet, wenn Säuglinge mit dem Trinkbehälter allein gelassen wurden und stürzten, oder sich das Produkt in Einzelteile zerlegte.
- Zu einer Schädigung der Zahnschmelze kann es bei Kleinkindern selbst dann kommen, wenn ungezuckerte Flüssigkeiten angeboten werden. Schäden können entstehen, wenn Säuglingen die Flasche/der Becher über längere Zeiträume am Tag und vor allem auch in der Nacht überlassen wird, wenn der Speichelfluss verringert ist oder das

Trinkbehälter als Schnuller dient.

- Vor Erstbenutzung Produkt in Einzelteile zerlegen, diese reinigen und für 5 min in kochendes Wasser geben. Dies dient der Hygiene;
- Vor jedem weiteren Gebrauch sorgfältig reinigen zur Sicherstellung der Hygiene.
- Anleitung für mindestens ein geeignetes Reinigungsverfahren;
- Sofern zutreffend, Verfahren, mit deren Hilfe sich nicht sichtbare Oberflächen von Lebensmittlrückständen reinigen lassen. Die Anweisungen müssen sicherstellen, dass alle Teile, einschließlich der gegebenenfalls nicht sichtbaren Bereiche, durch die aber dennoch Lebensmittel geflossen sind, gründlich gewaschen und mit sauberem Wasser gespült werden, um sämtliche Lebensmittlrückstände zu entfernen;
- Gegebenenfalls ungeeignete übliche Verfahren der Erwärmung, Reinigung (einschließlich, sofern zutreffend, ungeeigneter üblicher Reinigungsmittel), der Lagerung und der Benutzung, die das Produkt beschädigen könnten.

ALLGEMEINE SICHERHEITS- INFORMATIONEN

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben. Reinigung und Wartung durch Benutzer dürfen nicht durch Kinder vorgenommen werden, es sei denn,

sie sind 8 Jahre oder älter und werden beaufsichtigt. Das Gerät und seine Anschlussleitungen sind von Kindern jünger als 8 Jahre fernzuhalten.

- Geräte können von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Wenn das Gerät von oder in der Nähe von Kindern benutzt wird, müssen diese permanent beaufsichtigt werden. Außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
- **LASSEN SIE DEN NUTRIBULLET BABY® NIEMALS UNBEAUF SICHTIGT, WÄHREND ER IN BETRIEB IST.**
- Benutzen Sie den NutriBullet Baby® nur bestimmungsgemäß.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Benutzen Sie den NutriBullet Baby® auf einer sauberen, flachen, harten und trockenen Oberfläche.
- Falls NutriBullet® nicht richtig funktioniert, oder fallen gelassen oder sonst auf irgendeine Weise beschädigt wurde, sollten Sie die Benutzung umgehend einstellen und sich für weitere Hilfe an den Kundendienst wenden.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus

resultierenden Gefahren verstanden haben. Reinigung und Wartung durch Benutzer dürfen nicht durch Kinder vorgenommen werden, es sei denn, sie sind 8 Jahre oder älter und werden beaufsichtigt. Das Gerät und seine Anschlussleitungen sind von Kindern jünger als 8 Jahre fernzuhalten.

- Geräte können von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.

HITZE- & DRUCKÜBERWACHUNG

- Geben Sie keine heißen Zutaten in eine der hermetisch schließenden Mixbehälter, bevor Sie den Mixvorgang starten.
- Die von den Zutaten ausgehende Hitze kann zu einem erhöhten Druck im Mixbehälter führen, so dass diese unter Druck austreten können, was zu Personen- oder Sachschäden führen kann. Beginnen Sie mit dem Verarbeiten von Zutaten, die kühl sind oder Zimmertemperatur (21 °C) aufweisen.
- Den Motor nie länger als eine Minute laufen lassen.
- Falls Sie den Motor länger als eine Minute laufen lassen, kann das zu einem (i) Dauerschaden des Motors führen und können (ii) die Zutaten durch eine übermäßige Friktion der rotierenden

Klingen erhitzen und unter Druck gesetzt werden, sodass die Gefahr besteht, dass Personen- und Sachschäden eintreten. Falls der Motor seinen Betrieb unterbricht, den Motorsockel ausschalten und ein paar Stunden abkühlen lassen, bevor Sie ihn erneut in Betrieb nehmen. Ihr NutriBullet Baby® verfügt über einen Thermoschutzschalter gegen Überhitzung. Durch Abkühlung des Thermoschutzschalters wird der Motorsockel erneut zurückgesetzt.

- Niemals kohlenensäurehaltige und gärende Zutaten (z. B. Natriumbikarbonat, Backpulver, Hefe, Kuchenteig usw.) im Mixer vermischen. Der durch Gase aufgebaute Druck kann den Behälter zum Platzen bringen, sodass Personen- oder Sachschäden eintreten können.
- Geben Sie keine der NutriBullet Baby® Komponenten in die Mikrowelle (Behälter, Deckel, Messer, Motorsockel) und erhitzen Sie nie einen Behälter mit aufgesetztem Deckel.

MIXERKRUG-/BECHERSICHERHEIT

- Benutzen Sie den Mixerkrug nur mit fest aufgesetztem Deckel.
- Fügen Sie nie Nahrungsmittel von Hand in den Mixerkrug, während der NutriBullet Baby® in Betrieb ist. Entfernen Sie den Mixerkrug vom Motorsockel, um Zutaten beizugeben.
- Lassen Sie NutriBullet Baby® nie laufen, ohne dass sich Nahrungsmittel oder flüssige Zutaten im Behälter oder Mixerkrug befinden.
- Versuchen Sie nicht, den

Verriegelungsmechanismus des Deckels aufzuheben.

SICHERHEIT IM UMGANG MIT DEN BECHERN MIT DATUM-RAD

- Setzen Sie die Becher mit Datum-Rad nicht dazu ein, um Speisen einzufrieren. Benutzen Sie stets eine Gefrierdose, um Speisen einzufrieren.
- Füllen Sie die Becher mit Datum-Rad jeweils höchstens zu $\frac{2}{3}$.

SICHERHEIT IM UMGANG MIT DEN MESSERN

- Die Klingen der Messer sind scharf.
- Vorsichtig benutzen.
- **KONTAKT MIT BEWEGLICHEN TEILEN VERMEIDEN!** Halten Sie Hände und Küchenutensilien nicht in den Mixerkrug und in die Nähe der Klingen, wenn Sie Nahrungsmittel mixen, da dabei schwere Verletzungen eintreten können. Ein Spatel oder ein Küchenutensil kann dazu benutzt werden, um die Nahrungsmittel umzurühren, jedoch nur dann, wenn das Gerät ausgeschaltet ist.
- Niemals die Hände oder Utensilien benutzen, um die Aktivierungstasten herunterzurücken, während der Motorsockel am Strom angeschlossen ist.
- Stellen Sie zur Verringerung des Verletzungsrisikos sicher, dass die Extraktionsklinge sicher am Becher angeschraubt ist, bevor Sie ihn auf den Motorsockel setzen und das Gerät in Betrieb nehmen.
- Die Extraktionsklinge des Motorsockels niemals ohne aufgesetzten Becher oder

Gefäß lagern.

PFLEGE DER DICHTUNGEN

- Jede Extraktionsklinge verfügt über eine Silikondichtung, die luftdicht schließt, wenn das Messer eingedreht wird.
- Prüfen Sie die Dichtung vor und nach jedem Gebrauch, um sicherzustellen, dass sie richtig auf der Extraktionsklinge aufliegt. Versuchen Sie nie, die Dichtung von der Klinge zu entfernen.
- Versuchen Sie nicht die Dichtung zu entfernen, da dadurch der Klingeneinsatz undicht werden kann. Falls sich die Dichtung mit der Zeit löst oder abnutzt, darf die Extraktionsklinge nicht mehr benutzt werden und der Kundendienst ist zu kontaktieren.

ELEKTRISCHE SICHERHEIT

- Dieses Produkt darf nicht an Orten eingesetzt werden, die abweichende elektrische Spezifikationen oder Steckertypen aufweisen. Verwenden Sie keine Stecker-Adapter oder Spannungswandler, da dabei die Gefahr eines Kurzschlusses, Feuersausbruchs, Stromschlags oder Eintritts eines Personen- oder Produktschadens besteht.
- Setzen Sie nur NutriBullet Baby® Original-Zubehör einschließlich Einmachgläser ein. Falls Sie anderes Zubehör einsetzen, kann dies Brände, Stromschläge, Personen- oder Sachschäden verursachen und zu einem Erlöschen der Garantie führen.
- Tauchen Sie Netzkabel, Stecker oder Motorsockel nicht in Wasser oder in anderen Flüssigkeiten ein, um die Gefahr

eines Stromschlags zu vermeiden.

- Den NutriBullet Baby® bei Nichtgebrauch und **VOR** dem Zusammenbau, Ausbau, Austausch von Teilen oder Reinigung immer **AUSSCHALTEN** und **VOM STROM TRENNEN**. Hantieren Sie nicht mit dem NutriBullet Baby®, bis alle Teile zum Stillstand gekommen sind.
- Lassen Sie das Kabel nicht über die Kante des Tisches oder der Theke hängen. Das Netzkabel nicht ziehen, verdrehen oder beschädigen. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht in Berührung mit heißen Oberflächen, wie etwa Herdflächen kommt.

REINIGUNG DES NUTRIBULLET BABY®

- Die Reinigung des NutriBullet® ist einfach. Alle Teile (außer Motorsockel und Klingeneinsatz) können auf der **OBEREN SCHUBLADE** des Geschirrspülers oder von Hand durch Waschen mit warmer Seifenlauge und anschließendem Abspülen gereinigt werden.
- Setzen Sie die Extraktorklinge oder andere Kunststoffteile nicht schnell ändernden Temperaturschwankungen aus, zum Beispiel zum Sterilisieren in siedendem Wasser oder durch Aussetzen in heißen Dämpfen, denn dabei kann sich der Kunststoff verformen oder beschädigt werden.
- Beim Waschen der Klingen, **NICHT VERSUCHEN** den Dichttring zu entfernen.

REINIGUNG DES NUTRIBULLET BABY® MOTORSOCKEL

Der Motorsockel benötigt in der Regel keine gründliche Reinigung. Es gilt jedoch

zu beachten, dass Flüssigkeit in den Motorsockel und zwischen den Drucktasten eindringen kann, falls die Becher und Messer nicht richtig befestigt wurden und beim Mixen Flüssigkeit austritt.

Reinigung des Motorsockels:

- **SCHRITT 1:** Den Stecker des Motorsockels **AUSZIEHEN**.
- **SCHRITT 2:** Einen feuchten Lappen verwenden, um die Innen- und Außenseite des Motorsockels sauber zu reiben.
- Den Motorsockel niemals in Wasser eintauchen oder im Geschirrspüler reinigen. Vor dem Reinigen stets das Stromkabel ausstecken.

REINIGUNG VON HARTNÄCKIGEN RÜCKSTÄNDEN

- Um trockene, eingeklemmte Zutaten aus den NutriBullet Baby® Bechern zu lösen, den Becher bis zur Hälfte mit Seifenlauge füllen, den Messeraufsatz anschrauben und auf dem Motorsockel aufsetzen und 10 bis 20 Sekunden lang mixen. Den Messeraufsatz abschrauben und das verbleibende Wasser ausschütten, dann leicht abreiben und abspülen, um die verbleibenden Rückstände zu entfernen.

Bewahren Sie diese Anweisungen zum späteren Nachschlagen auf!

Hergestellt in China

Technische Daten:

220-240V ~ 50/60Hz 200W

EN 14350:2020

 Dieses Produkt entspricht den Europäischen Richtlinien.

 Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einer Sammelstelle zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Dies wird durch dieses Symbol auf dem Produkt, in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung angegeben. Informieren Sie sich über Sammelstellen, die von Ihrem Händler oder der lokalen Behörde betrieben werden. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altgeräten ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

 Schutzklasse II

 Lebensmittelechtheit



Inhaltsverzeichnis.

- 13 Das NutriBullet Baby® System**
- 14 Vorteile**
- 17 Lieferumfang**
- 18 Benutzung des NutriBullet Baby®**
 - 21 Mengenzubereitung
- 22 3 Phasen bei der Babynahrung**
- 24 Was benötige ich?**
- 26 Allergiewarnung**
- 31 1. Phase**
 - 36 Babynahrung
 - 38 1 Zutat für Breirezepte
 - 44 Gemischte Breirezepte
- 51 2. Phase**
 - 54 Schmackhafte Rezepte mit Konsistenz
- 60 3. Phase**
 - 62 Rezepte Kleinkinder (1+ Jahre)
- 71 Rezepte für Mama**
- 79 Referenzen**



Das NutriBullet Baby® System.

Kinderpflege kann ganz schön anspruchsvoll sein. NutriBullet Baby® kann Ihnen dabei das Leben erheblich erleichtern. Mit Zubehör zum Mixen, Lagern und Servieren, eignet sich dieses effiziente Küchengerät für das schnelle und einfache Anrichten von frischen und preiswerten Mahlzeiten für Ihren Säugling unter Verwendung von nahrhaften Zutaten.

Liebevolle Zubereitung von Babynahrung.

Wenn Sie Ihre Babynahrung von Grund auf mit NutriBullet Baby® zubereiten, erhalten Sie eine vollständige Kontrolle darüber, was in der Mahlzeit enthalten ist, so dass Sie Ihr Kind zu einem Bruchteil der Kosten von Fertigbreien besser ernähren können. NutriBullet Baby® ermöglicht es Ihnen, in weniger Zeit mehrere Geschmacksrichtungen von köstlicher, konvervierungsmittelfreier Babynahrung herzustellen, als notwendig ist, um in den Supermarkt zu gehen, um dort ein Gläschen Babynahrung einzukaufen. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass dieses System nicht nur Zeit und Geld spart, sondern auch die Qualität Ihrer Baby- und Kindernahrung erheblich verbessert. Was kann man daran nicht mögen?

Vorteile.

Einfach. Bekömmlich. Nahrhaft.

Die Zutaten von hausgemachter Babynahrung sind alle, mit denen Sie vertraut sind; Nahrungsmittel, deren Namen Sie aussprechen können und die frei von Konservierungsmitteln, Stabilisatoren und Farbstoffen sind. Da NutriBullet Baby® Breie ohne Zusatzstoffe hergestellt werden, sollten sie innerhalb von 2 Tagen konsumiert werden, während sie gefroren höchstens 3 Monate gelagert werden dürfen.



Frische Babynahrung.

Stellen Sie frische und köstliche Nahrung mit nahrhaften Zutaten her. Sie haben dabei die vollständige Kontrolle darüber, was in den Brei gelangt – ohne versteckte Stabilisatoren, Konservierungsmittel oder Geschmacksverstärker.



Schnell und einfach.

Eltern haben in der Regel keine Minute übrig: deshalb schätzen Sie den NutriBullet Baby®, mit dem alles in Sekundenschnelle geht. Einfach Zutaten begeben, mixen und servieren. Kinderleicht.



Kinderleichte Reinigung.

Weniger Schmutz bringt weniger Stress. Alle Gerätekomponenten sind spülmaschinene geeignet und lassen sich schnell und einfach reinigen.



Geld sparen.

Bereiten Sie frischere Speisen zu geringeren Kosten zu! Wenn Sie Fertignahrung für Babys und Kleinkinder kaufen, zahlen Sie nicht nur für die Zutaten, sondern auch für die Materialien, Ressourcen und Arbeiter, die notwendig sind, um die Fertignahrung herzustellen, zu verteilen, zu vermarkten und zu verkaufen. Wenn Sie Ihre



eigene Nahrung zubereiten, müssen Sie lediglich die Zutaten einkaufen. Die Kosten sind erheblich geringer und die Qualität ist im Gegensatz dazu wesentlich besser. Ganz einfach ein Win-Win-Deal.

Erste Schritte.

Das NutriBullet Baby® System ist mehr als nur ein Gerät zur Herstellung von Babynahrung. Das Rezeptbuch enthält all jene Informationen, die frisch gebackene Eltern und Pflegepersonen wissen müssen und von einem praktischen Ratgeber verlangen. Es enthält unter anderem eine Liste mit allergieauslösenden

Nahrungsmitteln, eine Zusammenfassung darüber, wann feste Nahrungsmittel verabreicht werden dürfen und zahlreiche Rezepte in den jeweiligen Alterskategorien, um Sie während den ersten zwei Jahren des heranwachsenden Kleinkindes zu begleiten.

**Wir sind für Sie da
und dazu bereit,
Sie beim gesunden
Heranwachsen Ihres
Kindes zu unterstützen!**



Lieferumfang.



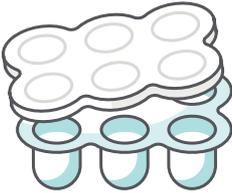
Großer Mixbecher
0,95 l



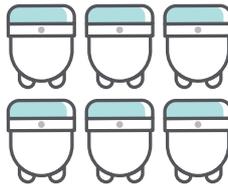
Motor-Basis



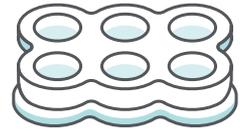
Extraktor-Klinge



Easy-pop
Gefrierschrank-
Behälter mit Deckel



**Aufbewahrungs-
behälter mit
Deckel und
Datumsanzeige**



**Tray für
Aufbewahrungs-
behälter**



**Mix- und
Trinkbecher mit
Griffen**



**Deckel für Mix- und
Trinkbecher**

Benutzung des NutriBullet Baby®.

Einsatz des Mixerkrugs.



Drehen Sie die **Extraktorklinge** auf den **Mixerkrug** und achten Sie darauf, dass er gut schließt.



Entfernen Sie den **Deckel des Mixerkrugs**, und geben Sie die Flüssigkeit Ihrer Wahl sowie die abgekühlten Nahrungsmittel bei. Achten Sie dabei darauf, dass Schalen, Mark, Kerne oder Stiele entfernt worden sind. Die MAX-Linie nicht überschreiten.



Befestigen Sie den **Deckel** wieder auf dem **Mixerkrug** und setzen Sie ihn auf den **Motorsockel**. Drücken Sie ihn unter gleichzeitigem Drehen herunter, um ihn an den Motor anzukoppeln. Mixen, bis die Nahrungsmittel die gewünschte Konsistenz erreichen.



Drehen Sie den Mixerkrug gegen den Uhrzeigersinn, um den Motor abzukoppeln und heben Sie den Mixerkrug an, um ihn vom Motorsockel zu entfernen. Geben Sie den Brei in eine Schale und verabreichen Sie ihn gleich oder bewahren Sie ihn für eine spätere Mahlzeit auf.



Benutzen des kleinen Bechers.



1

Geben Sie die Flüssigkeit Ihrer Wahl sowie die abgekühlten Nahrungsmittel in den **kleinen Becher**. Achten Sie dabei darauf, dass Schalen, Mark, Kerne oder Stiele entfernt worden sind. Die MAX-Linie nicht überschreiten.



2

Drehen Sie die **Extraktorklinge** auf den **kleinen Becher** und achten Sie darauf, dass er dicht schließt.



3

Stellen Sie den **kleinen Becher** mit montierter Klinge auf den **Motorsockel**. Drücken Sie ihn unter gleichzeitigem Drehen herunter, um ihn an den Motor anzukoppeln. Mixen, bis die Nahrungsmittel die gewünschte Konsistenz erreichen.



4

Drehen Sie den **Mixerkrug** gegen den Uhrzeigersinn, um den Motor abzukoppeln und heben Sie den **Mixerkrug** an, um ihn vom **Motorsockel** zu entfernen. Geben Sie den Brei in eine Schale und verabreichen Sie ihn gleich oder bewahren Sie ihn für eine spätere Mahlzeit auf.



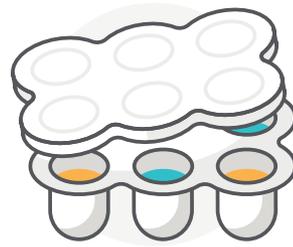
Mixen Sie **NIEMALS** heiße, kohlenensäurehaltige oder schäumende Zutaten oder Flüssigkeiten in dem verschlossen kleinen Becher, da es dabei zu einem Überdruck kommen kann, der Personenschäden hervorruft.

Lagerung.



Kurzzeitige Lagerung.

Löffeln Sie den Brei in Becher mit Datum-Rad, um ihn kurzfristig im Kühlschrank zu lagern.



Langzeitige Lagerung.

Löffeln Sie den Brei in die Gefrierdose, setzen Sie anschließend den Deckel auf und lagern Sie sie im Tiefkühler.



HINWEIS: Im Kühlschrank gelagerte Speisen sind innerhalb von 2 Tagen zu konsumieren. Gefrorene Speisen können bis zu 3 Monate im Tiefkühler gelagert werden.

Mengenzubereitung.

Nun können Sie alle Vorteile ausschöpfen, die NutriBullet Baby® zu bieten hat und frische Babynahrung in mehreren Geschmacksrichtungen in Minutenschnelle zubereiten! **Vorgehensweise:**

- 1 Wählen Sie das wöchentliche Menü basierend auf den von Ihrem Kleinkind tolerierten Nahrungsmitteln und den neu ausgewählten Nahrungsmitteln aus. Sieden und dämpfen Sie alle tolerierten Nahrungsmittel zusammen, damit sie gleichzeitig gekocht werden. Neue Nahrungsmittel müssen getrennt zubereitet werden, um im Falle einer allergischen Reaktion eine übergreifende Kontaminierung zu vermeiden.
- 2 Während die härteren Zutaten kochen, können Sie die nicht zu kochenden Zutaten, wie Bananen, Avocados und Wassermelonen, pürieren. Achten Sie darauf, alle Zutaten sorgfältig zu waschen, zu enthäuten, zu entkernen und zu entsamen, und waschen Sie den Mixerkrug nach jedem Mixvorgang aus. Warten Sie, bis die Zutaten vollkommen abgekühlt sind, bevor Sie die Flüssigkeit (Muttermilch, Milchnahrung oder Wasser) hinzufügen, um die gewünschte Textur und Konsistenz zu erlangen.

- 3 Kühlen Sie die Nahrung im kleinen Becher oder in Frischhaltedosen, die Sie innerhalb der nächsten zwei Tage servieren wollen. Benutzen Sie das Datum-Rad, um das Zubereitungsdatum festzuhalten. Benutzen Sie die Gefrierdosen, um die Breie bis zu 3 Monate einzufrieren.

Prüfen Sie die Dichtung vor jedem Gebrauch, um sicherzustellen, dass sie richtig auf der Extraktionsklinge aufliegt, bevor Sie sie einsetzen. Versuchen Sie nicht, die Dichtung zu entfernen, da dadurch der Klingeneinsatz undicht werden könnte. Wenn sich die Dichtung mit der Zeit löst oder beschädigt ist, kontaktieren Sie den Kundenservice, um die Extraktorklinge zu ersetzen.

Falls Sie den Motor länger als eine Minute laufen lassen, kann das zu einem (i) Dauerschaden des Motors führen und können (ii) die Zutaten durch eine übermäßige Friktion der rotierenden Klingen erhitzen und unter Druck gesetzt werden, sodass die Gefahr besteht, dass Personen- und Sachschäden eintreten. Bei Motorausfall den Motorsockel vom Strom nehmen und vor erneuter Wiederinbetriebnahme mind. einige Stunden lang abkühlen lassen. Ihr NutriBullet Baby® verfügt über einen Thermoschutzschalter gegen Überhitzung. Nach Abkühlung des Thermoschutzschalters wird der Motorsockel zurückgesetzt und ist wieder betriebsbereit.

3 Phasen bei der Zunahme von Babynahrung.

1. Phase

Perfekte Breie: 6 bis 8 Monate



Während der 1. Phase wird Ihr Kind mit einer Reihe von feinen und dünnen Breien ernährt, damit sich das Verdauungssystem langsam auf feste Nahrung vorbereiten kann. Die meisten Säuglinge treten zwischen 6 und 8 Monaten in diese Phase ein, einige sind jedoch schon mit 4 Monaten so weit, während andere 10 Monate brauchen, um dieses Stadium zu erreichen.

Falls Sie mit der Zufuhr von fester Nahrung beginnen, bevor der Säugling 6 Monate alt ist, empfehlen wir Ihnen, vorab Ihren Kinderarzt zu konsultieren und sicherzustellen, dass der

Säugling die nachfolgend aufgelisteten Eigenschaften aufweist.

Die Merkmale, die darauf hindeuten, dass das Kleinkind bereit ist für 1. Phase sind folgende:

- Der Säugling wiegt wenigstens 6,5 kg und/oder hat sein Gewicht seit der Geburt verdoppelt.
- Der Säugling kann mit einer Rückenstütze aufrecht sitzen und hat die Fähigkeit, sich nach vorn zu neigen, um mehr Nahrungsmittel aufzunehmen.
- Der Säugling kontrolliert sämtliche Kopfbewegungen.
- Der Säugling kann sich abwenden, um damit anzuzeigen, dass er satt ist.
- Der Säugling stößt die Nahrung nicht mit der Zunge aus (Extrusionsreflex) und kann die Nahrung in den hinteren Mundbereich befördern und herunter-schlucken.

[1, 2, 3, 4]

! Da sich jeder Säugling anders entwickelt, ist es wichtig, zuerst den Kinderarzt um Rat zu fragen, damit Sie abklären und entscheiden können, welche Nahrungsmittel in der jeweiligen Entwicklungsphase angemessen für Ihr Kleinkind sind. Falls Sie Fragen hinsichtlich der Essgewohnheiten Ihres Säuglings haben, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt.

2. Phase

Leckere Texturen: 9 bis 12 Monate



Mit dem Heranwachsen des Säuglings nimmt die Fähigkeit zu, Nahrung herunterzuschlucken, und wächst der Appetit und das Interesse an Nahrung ganz allgemein. In dieser Phase ist der Säugling bereit, einfach alles zu probieren – seien Sie deshalb kreativ! Denken Sie daran, sich vom Säugling führen zu lassen, wenn Sie ihm Nahrung zuführen. Sie sollten geduldig und liebevoll sein und Ihr Kind nicht zu dazu zwingen, etwas zu essen, das es nicht mag. Falls es sich beim Essen sträubt, einfach eine Pause einlegen und in einer Woche erneut versuchen. Das selbstständige Essen ist ein wesentlicher Bestandteil der 2. Phase, sodass Sie damit beginnen können, altersgerechte Speisen vorzusetzen, die der Säugling mit den Fingern essen kann. Zeigen Sie dem Kind, wie man den Löffel hält, und servieren Sie die Nahrung in dickerer Textur in einer Schale.

3. Phase

Kleinmahlzeiten: 12+ Monate



Die 3. Phase bereichert die Nahrungsliste des Kleinkinds mit für die weitere Entwicklung geeigneten Nahrungsmitteln. Um selektive Essgewohnheiten zu vermeiden, sollten Sie dem Kleinkind eine große Vielfalt an Texturen und Geschmacksrichtungen anbieten. Falls gewisse Speisen zurückgewiesen oder ignoriert werden, sollten Sie nicht davon absehen, diese erneut zu servieren. Wenn regelmäßig ein neues Gericht auf dem Teller Ihres Kindes landet, wird es vertrauter damit und verringert gleichzeitig die Unruhe zur Essenszeit. Es benötigt bei den meisten Kleinkindern rund 5 bis 10 Wiederholungen beim Servieren von neuen Speisen, bis es beginnt, das neue Gericht zu mögen; gehen Sie deshalb mit Geduld vor, bis das Kleinkind sich an den Geschmack des neuen Gerichts gewöhnt hat.

Was benötige ich?

Dampfgarer oder Edelstahl-töpfe mit Garbehälter.

Mit Ausnahme von natürlichen weichen Nahrungsmitteln, wie Bananen und Avocados, müssen die meisten Nahrungsmittel gedämpft werden, bevor sie püriert werden können. Besorgen Sie sich einen Dampfgarer für Ihre Küche, wenn Sie nicht bereits einen besitzen.

Lehnen Sie den Kindersitz oder Kinderhochstuhl leicht zurück.

Jede Familie hat einzigartige Anforderungen, deshalb ist es wichtig, einen Hochstuhl zu finden, der Ihren Anforderungen entspricht, egal ob es sich dabei um einen Tischsitz für den Esszimmertisch oder einen auf Augenhöhe befindlichen Hochstuhl handelt. Wie auch immer Sie sich entscheiden, **die Sicherheit sollte immer Ihr oberstes Anliegen sein, wenn Sie Ihr Kind füttern.**

Boden- oder Spritzschutz-matten.

Beim Füttern des Säuglings sollten Sie mit allem rechnen und bereit sein. **Herumfliegender Brei ist normal, wenn der Säugling beginnt, feste Nahrung zu sich zu nehmen.** Um die Verunreinigung in Grenzen zu halten, sollten Sie eine Boden-

oder Spritzmatte auslegen. Es ist wesentlich einfacher zu reinigen, anstatt die ganze Küche abspritzen zu müssen!

Kunststofflätzchen mit großer Sammeltasche, um die Nahrungsmittel und den Saft aufzufangen.

Feuchte Zutaten dringen oft durch Stofflätzchen und Babykleidung. Für einen fortgeschrittenen Spritzschutz sollten Sie ein **wasserfestes Kunststoff- oder Silikonlätzchen** verwenden, das die Spritzer und austretenden Säfte nicht absorbiert.

Babyfreundliche Utensilien.

Um Ihr Kind sicher füttern zu können, ist es wichtig, dass Sie die richtigen Utensilien zur Hand haben. Stellen Sie sicher, dass alle Utensilien, Teller, Schalen frei von BPA und Phthalat sind. **Babylöffel und -gabeln sollten aus Silikon, Bambus, Naturholz oder Edelstahl bestehen und einen weichen und gerippten Griff aufweisen.** Falls Sie warme Speisen servieren, sollten Sie diese zuerst probieren, um sicherzustellen, dass sie nicht zu warm sind und der Säugling sich beim Essen Verbrennungen zuzieht. Achten Sie darauf, dass Schalen und Teller am Boden mit einem Saugnapf ausgestattet sind, um herumfliegenden Brei weitmöglichst zu vermeiden!



Allergiewarnung.

Kleinkinder und Kinder leiden oft an Allergien. Eine Lebensmittelallergie tritt ein, wenn das Immunsystem des Körpers auf ein bestimmtes Nahrungsmittel so reagiert, als würde es sich um eine gefährliche oder schädliche Substanz handeln, und Symptome aufweist, die einen milden bis schweren Verlauf haben können (siehe Anzeichen allergischer Reaktionen auf Seite 23). Während Kinder oft aus einer Milch-, Eier-, Soja- und Weizenallergie herauswachsen, neigen Erdnuss-, Baumnuss-, Fisch- und Muschelallergien dazu, nicht abzuklingen [5].

Bestimmte Nahrungsmittel können allergische Reaktionen bei Kleinkindern auslösen.

Wir empfehlen deshalb, das Kind während des ersten Jahres sorgfältig auf eventuelle Reaktionen zu überwachen. Aktuelle Richtlinien empfehlen, allergieauslösende Nahrungsmittel einzuführen, wenn der Säugling damit beginnt, Brei zu essen (ab ca. 6 Monaten). Die Erfahrung hat gezeigt, dass eine Verzögerung der Einführung solcher Nahrungsmittel, das Risiko des Kindes an einer Allergie zu leiden, erhöht. Beachten Sie, dass ein Kind in jedem beliebigen Moment eine allergische Reaktion haben kann und dies nicht bei erstmaliger Einnahme eintreten muss. Säuglinge benötigen eine konstante Überwachung, da sie in diesem frühen Alter regelmäßig neue Nahrungsmittel aufnehmen.

Es ist auch wichtig zu beachten, dass jeder Säugling anders ist. Beachten Sie auch Ihre Familiengeschichte im Hinblick auf Nahrungsmittelallergien, da dies ein mitentscheidender Faktor sein kann.

Wir empfehlen, jeweils ein neues Nahrungsmittel auf einmal einzuführen und dies zu Beginn des Tages zu verabreichen, damit Sie in der Lage sind, Ihren Kinderarzt während der Öffnungszeit der Praxis zu kontaktieren, falls eine allergische Reaktion eintritt.

Einführung von hochallergenen Nahrungsmitteln.

Beachten Sie bitte, dass die Einführung von hoch allergenen Nahrungsmitteln eine persönliche Entscheidung ist, die Sie zusammen mit Ihrem Kinderarzt treffen sollten. Falls Ihr Kind bereits Anzeichen einer Lebensmittelallergie zeigt oder falls ein Geschwister eine Erdnussallergie hat [6], kann es sein, dass Ihr Kinderarzt Sie an einen Facharzt für Allergie überweist, um allenfalls weitere Untersuchungen

durchzuführen und Sie zielgerichtet zu beraten.

Hauptsächliche Nahrungsmittelallergene:

- Kuhmilch
- Ei
- Soja
- Weizen
- Erdnüsse
- Baumnüsse
- Fisch
- Meeresfrüchte

Anzeigen einer allergischen Reaktion.

Leichte bis mittlere Reaktionen

Sie sind einfacher bestimmbar bei Kindern und Erwachsenen, die mitteilen können, wenn sie sich nicht wohlfühlen. **Bei Kleinkindern lassen sich solche Anzeichen schwerer feststellen.**

ACHTEN SIE AUF:

- Nesselausschläge oder Quaddeln
- Anschwellen der Lippen, des Gesichts oder der Augen
- Kribbeln im Mund
- Bauchschmerzen und Erbrechen

Ernsthafte Reaktionen

Allergische Reaktionen können tödlich sein und erfordern eine umgehende medizinische Behandlung. **BEGEBEN SIE SICH SOFORT IN ÄRZTLICHE BEHANDLUNG.** Bedenken Sie, dass solche Symptome schwierig zu erkennen sind, ganz besonders bei Kleinkindern und Kindern, seien Sie deshalb vorsichtig und wachsam, wenn Sie neue Nahrungsmittel in den Speiseplan Ihres Kindes aufnehmen [7, 8, 9].

ACHTEN SIE AUF:

- Schweres mit lauten Geräuschen verbundenes Atmen
- Anschwellen der Zunge
- Anschwellen oder Einengung des Rachens
- Schwierigkeiten beim Sprechen und/oder heisere Stimme
- Keuchen und andauerndes Husten
- Dauerhafter Schwindel oder Kollaps
- Bleiche Haut, energielose Bewegungen



HINWEIS: Sofern ein geringe allergische Reaktion eintritt, kann dies das erste Anzeichen für eine schwere Allergie sein. Bitte konsultieren Sie den Kinderarzt, sobald Sie eine allergische Reaktion feststellen!



HINWEIS: Klären Sie eine eventuelle Nahrungsmittelallergie mit Ihrem Kinderarzt ab, um zu vermeiden, dass Sie und Ihr Kleinkind zu unnötigen Einschränkungen in der täglichen Diät gezwungen sind.

Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Die Nahrungsmittelunverträglichkeit wird bisweilen mit der Nahrungsmittelallergie verwechselt, da sie ähnliche Symptome, wie Erbrechen, Magenbeschwerden und Durchfall verursachen kann. **Während Lebensmittelallergien** Reaktionen des Immunsystems auf die Proteine in Milch, Nüssen und Fisch darstellen, sind **Lebensmittelunverträglichkeiten** eine Reaktionen des Körpers, weil dieser nicht in der Lage ist, gewisse Arten von Nahrungsmitteln zu verdauen.

Menschen leiden oft an einer **Laktose-Unverträglichkeit**, die in Milchprodukten vorkommt. Gemäß dem National Institut of Health (nationales Gesundheitsamt) leiden die meisten Menschen an einer Laktoseunverträglichkeit: 95 % der Asiaten, 60 bis 80 % der Afroamerikaner, 80 bis 100 % der amerikanischen Urbevölkerung und 50 bis 80 % der Lateinamerikaner [10].

Während Lebensmittelunverträglichkeiten und die damit verbundenen Symptome nicht so gefährlich sind, wie Lebensmittelallergien, ist es wichtig, die Symptome mit Ihrem Kinderarzt zu prüfen, damit dem Kleinkind die ärztliche Betreuung garantiert werden kann, die es benötigt.

- Kleinkinder leiden unter einem höheren Risiko an nahrungsmittelbedingten Krankheiten zu erkranken als ältere Kinder und gesunde Erwachsene. Es ist deshalb von entscheidender Bedeutung, alle Sicherheitsauflagen strikt einzuhalten.
- Stellen Sie sicher, dass gedämpfte oder erhitzte Nahrungsmittel vollständig abgekühlt sind. Achten Sie dabei darauf, dass Schalen, Mark, Kerne oder Stiele entfernt worden sind.
- Sauberkeit ist extrem wichtig, wenn hausgemachte Babynahrung hergestellt wird. Benutzen Sie immer saubere Kochutensilien, Ablagen, Töpfe und Pfannen usw., wenn Sie hausgemachte Babynahrung zubereiten.



HINWEIS: Die in unserem Ratgeber enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine regelmäßige Baby- und Kleinkindpflege. Wenden Sie sich bei Fragen, die die Nahrungsmittelsicherheit, Ernährung und Verabreichung von Nahrungsmitteln betreffen, immer an Ihren Kinderarzt.

Was ist zu vermeiden.

Gefahren beim Kochen

- rohe, harte Gemüse
- große Fruchtstücke
- klebende oder harte Nahrungsmittel (Popcorn, Schaumzucker, harte Süßigkeiten usw.)
- ganze Nüsse, egal ob groß oder klein

Schädliche Bakterien und Sporen

- **Nicht pasteurisierte Milchprodukte** werden nicht behandelt, um schädliche Bakterien zu eliminieren und sind deshalb absolut ungeeignet für das noch nicht voll entwickelte Immunsystem eines Kindes.
- **Honig** kann Sporen eines Bakteriums enthalten, das Botulismus verursacht, eine äußerst schwere Krankheit bei einem noch nicht voll entwickelten Immunsystem.

Lebensmittel aus der Dose, die ...

- abgelaufen
- ohne Etikett
- gezahnt, verrostet, gewölbt oder undicht sind

Hinzugefügte Zutaten

- Salz oder Zucker



HINWEIS: Falls Sie Fruchtsaft begeben, sollten Sie mindestens bis zum 6. bis 9. Monat warten und die Menge auf 130 g bis 250 g beschränken. Vermeiden Sie den Konsum von mit Zucker gesüßten Getränken. [11]



1. Phase

Perfekte Breie: 6 bis 8 Monate

**Feine Gemüse- und
Fruchtmischungen für nahrhafte,
bekömmliche Breie – die ersten
Erfahrungen Ihres Kleinkindes
mit fester Nahrung.**

HINWEIS: Für dickere Breie jeweils einen Esslöffel Flüssigkeit hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die 1. Phase dauert zwischen 6 und 8 Wochen.

In der 1. Phase werden einfache, dünnflüssige Breie mit höchstens zwei Zutaten verabreicht. Neue Zutaten sollten nach einem 4-Tage-Plan eingeführt werden, d. h. Sie dürfen alle 4 Tage eine neue Zutat einführen. Das ist von großer Wichtigkeit, wenn es darum geht, eine eventuelle Nahrungsallergie zu verfolgen.

Einführung von Gewürzen

Die erste "feste" Mahlzeit des Säuglings sollte aus einem dünnen Brei mit nur einer Zutat bestehen. Um einen Brei herzustellen, der einen angemessene Konsistenz aufweist, sollten Sie die Zutat mit Muttermilch, Milchnahrung oder Wasser zu Brei verarbeiten.

"4-Tage" Warteregeln

Wenn Sie neue Zutaten einführen, ist es äußerst wichtig, die "4-Tage" Warteregeln zu befolgen: Führen Sie neue Zutaten jeweils im 4-Tage-Intervall ein. Falls Ihr Baby am Montag Avocados probiert, sollten Sie bis zum Freitag warten, bevor Sie Süßkartoffeln auf den Speiseplan setzen. Dabei können Sie alle ungewöhnlichen Reaktionen,

Ausschläge oder Stuhlgang nachverfolgen, die unmittelbar auf die Einnahme der unverträglichen Zutat erfolgen. Führen Sie neue Zutaten immer in den Morgenstunden oder am frühen Nachmittag ein, damit Sie sich bei Bedarf an Ihren Kinderarzt wenden können. Es ist dabei in Ordnung, wenn Sie die neue Zutat mit Zutaten kombinieren, die Ihr Baby bereits kennt und toleriert.

Dicken Sie den Brei im Laufe der 1. Phase stetig ein.

Wenn Ihr Säugling vertrauter mit dem Essen von Brei ist, können Sie den Brei immer mehr andicken, indem Sie weniger Flüssigkeit hinzufügen (Muttermilch, Milchnahrung oder Wasser). Lassen Sie es zu, dass der Säugling den Weg vorgibt.

Jeder Säugling entwickelt sich unterschiedlich, deshalb sollten Sie zuerst den Kinderarzt um Rat fragen, damit Sie abklären und entscheiden können, welche Nahrungsmittel in der jeweiligen Entwicklungsphase angemessen für Ihr Kind sind. Falls Sie Fragen hinsichtlich der Essgewohnheiten Ihres Säuglings haben, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt.

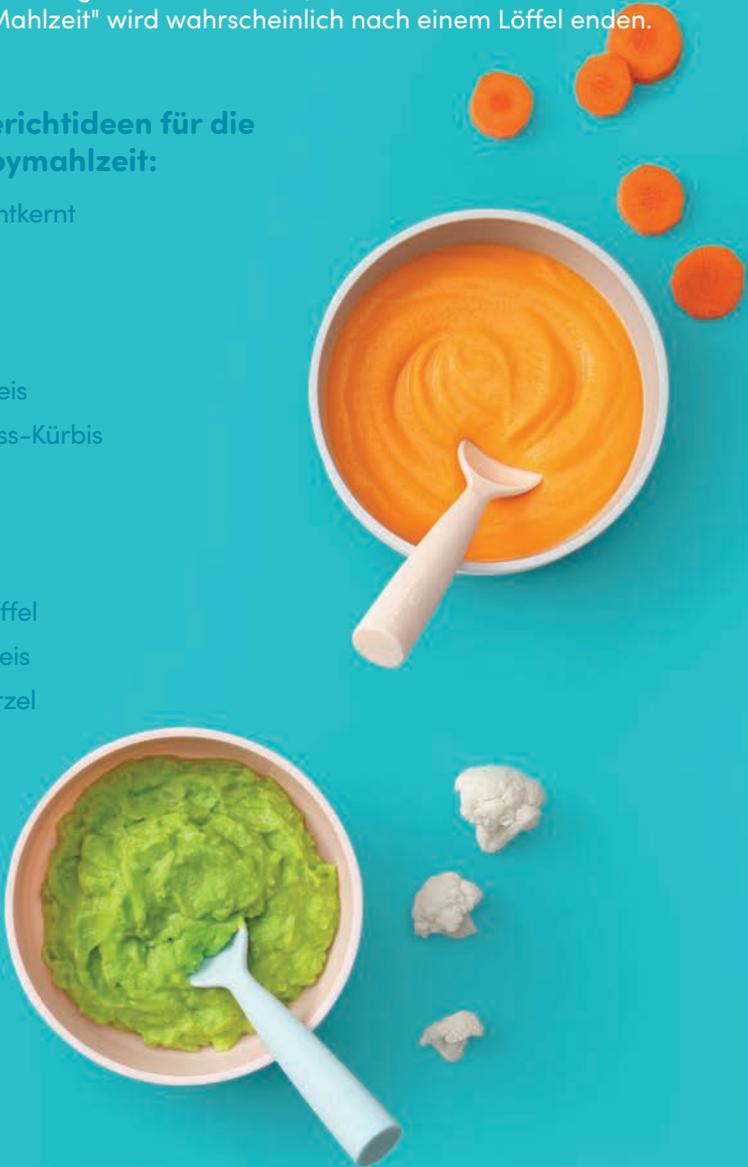
Der erste Babybrei!

Konsistenz des Breis: dünn und sämig, sodass er vom Löffel herunterfließt.

Wenn der Tag kommt – wissen Sie, welche Zutat Sie verarbeiten, um Ihrem Kind die erste feste Mahlzeit anzurichten? Machen Sie sich keine Sorgen! Falls Sie sich entscheiden müssen, schließen Sie die Augen, halten Sie den Finger auf dieses Blatt, um die erste Zutat auszuwählen. Die erste "Mahlzeit" wird wahrscheinlich nach einem Löffel enden.

Einige Gerichtsideen für die erste Babymahlzeit:

- Kürbis, entkernt
- Apfel
- Avocado
- Banane
- Vollkornreis
- Butternuss-Kürbis
- Birne
- Karotten
- Erbsen
- Süßkartoffel
- Weißer Reis
- Yamswurzel



1. Woche

In der ersten Woche fahren Sie fort, Ihr Kind mit einer Mahlzeit am Tag zusätzlich zum Stillen mit Muttermilch oder Verabreichen von Milchnahrung zu füttern. Stellen Sie sich nach 2 Tagen sicher, dass Sie die Mahlzeiten für die Tage 3 und 4 aus dem Tiefkühler nehmen und zum Auftauen in den Kühlschrank legen. Am 4. Tag sollten Sie die Mahlzeiten für den 5. und 6. Tag aus dem Tiefkühler nehmen und zum Auftauen in den Kühlschrank legen.

Achten Sie darauf, dass Sie eine ausreichende Menge an Nahrung für die erste Woche zubereiten.

Um keine Nahrungsmittel zu verschwenden, 3 bis 4 Frischhaltedosen mit Datum-Rad bis zur Hälfte mit der ersten Speise füllen und die Gefrierdose mit der zweiten Speise. Kühlen Sie die Frischhaltedosen und frieren Sie die Gefrierdose ein - nun halten Sie eine ganze Woche durch!



Geschmack #1: Kühlschrank
Geschmack #2: Tiefkühler

Erinnerung für das Lagern von Nahrungsmitteln:

Im Kühlschrank ist die Nahrung 2 bis 3 Tage haltbar [12]. Gefrorene Nahrungsmittel sind rund 3 Monate haltbar. Falls die Nahrung die Farbe ändert oder bräunt, kann sie immer noch sicher verzehrt werden, sofern die empfohlene Frist nicht abgelaufen ist. Wenn Sie den Brei unmittelbar nach der Zubereitung einfrieren, bräunt sich die Nahrung weniger.

2. Woche

In der 2. Woche können Sie einen dritten Geschmack einführen, achten Sie jedoch darauf, dass Sie nach wie vor die "4-Tage" Warteregeln beachten. Steigern Sie die Nahrungsmenge etwas im Vergleich zur 1. Woche; wir empfehlen eine halbe NutriBullet Baby® Portion täglich. Achten Sie aufmerksam auf Anzeichen des Säuglings, die anzeigen, dass er satt und die Mahlzeit für ihn vorüber ist.

Fortschritte.

In Abhängigkeit vom jeweiligen Säuglingsalter bei der ersten festen Nahrung können Sie relativ schnell zu 2 Portionen täglich übergehen. Folgen Sie dem Rhythmus Ihres Kindes.

! **WICHTIG!** Bewahren Sie keine Speisen auf, die in Kontakt mit dem Löffel oder Kochutensilien gekommen sind. Die auf dem Löffel vorhandenen Keime können dabei die verbleibende Nahrung kontaminieren. Falls Sie denken, dass der Säugling nicht den gesamten Inhalt der Frischhaltedose isst, entnehmen Sie einfach die gewünschte Menge mithilfe eines Küchenutensils, um dann die Dose erneut zu schließen und für eine spätere Mahlzeit im Kühlschrank zu lagern.

! **WARNUNG:** Füllen Sie das Gefrierfach nur zu $\frac{3}{4}$, um einen Gefrierbrand oder Austreten von Flüssigkeit zu vermeiden. Achten Sie darauf, dass alle Seitenklappen der Gefrierdose einklappen und gut schließen, um einen Gefrierbrand zu vermeiden.

Füttern des Säuglings.

Sie sind nun offiziell dazu bereit, feste Nahrung in Form von Breis auf den Speiseplan zu setzen. Nachfolgend einige Tipps, um Ihnen das Leben zu erleichtern:

- 1 Setzen Sie Ihrem Säugling die erste Mahlzeit vor, wenn er nicht allzu hungrig ist. Füttern Sie ihn zuerst mit Muttermilch oder Milchnahrung und unterbrechen Sie die Nahrungszufuhr, kurz bevor er satt ist. Geben Sie ihm anschließend sofort den Brei oder warten Sie bis zu 2 Stunden damit.
- 2 Geben Sie ihm die erste Mahlzeit zu Beginn des Tages (Morgen oder Nachmittag), für den Fall, dass der Säugling anschließend unter Blähungen oder Koliken leidet.
- 3 Achten Sie darauf, dass der Brei Raumtemperatur aufweist oder leicht erwärmt ist (ungefähr 37 °C). Erhitzen Sie die Mahlzeit nicht in der Mikrowelle, da dabei Hitzeblasen entstehen.
- 4 Achten Sie darauf, dass der Löffel nur eine geringe Menge enthält und schauen Sie, dass die Lippen des Säuglings den Brei berühren. Halten Sie den Löffel an die Unterlippe und führen Sie den Löffel vorsichtig in den Mund des Säuglings ein. Dabei kann es sein, dass der

Säugling die Nahrung mit der Zunge wieder ausstößt. In diesem Fall einfach die Breireste mit dem Löffel vom Kind entfernen und erneut versuchen, in den Mund des Säuglings einzuführen. Falls der Säugling die Speise mit der Zunge ausstößt, ist das kein Anlass zur Sorge.

Zwingen Sie Ihr Kind nie zum Essen. Falls die erste Mahlzeit ein Fehlschlag ist, versuchen Sie es nach ein paar Tagen erneut.

Beendigung der Mahlzeit

Ihr Kind zeigt an, wenn es satt ist und die Mahlzeit für beendet hält, indem es sich im Stuhl zurücklehnt, sich von der Mahlzeit abwendet, mit dem Löffel spielt oder sich weigert, einen weiteren Löffel mit Brei einzunehmen. Falls noch Nahrung vorhanden ist, sollten Sie diese wegwerfen. Zwingen Sie Ihr Kind nicht dazu, weiter zu essen, wenn es satt ist. Schütten Sie alle Reste weg, die mit dem Mund des Säuglings oder dem Löffel in Kontakt gelangt sind.

Fertig! Herzliche Gratulation!





1-Zutaten-Brei.



Bananenbrei.

ERGIBT RUND 85 G

Die Banane wird oft als die beste feste Mahlzeit schlechthin bezeichnet, denn Bananen sind schmackhaft und weisen ein geringes Allergierisiko auf.



10 Sekunden

- 1 **BANANE,
MITTELGROSS, IN
SCHEIBEN**
 - 2 EL **MUTTERMILCH,
MILCHNAHRUNG
ODER WASSER**
- 1 Zutaten in den kleinen Becher geben. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
 - 2 Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Sie haben wohl gehört, dass Säuglinge zuerst beginnen sollten, Gemüse zu essen und danach Obst. Die Veranlagung der Säuglinge ist jedoch so, dass Sie Süßspeisen bevorzugen, woran auch eine Nahrungsmittelliste nichts ändern kann.



Avocadobrei.

ERGIBT RUND 130 G

Reich an Vitaminen, Mineralien und gesunden einfach gesättigten Fetten – die cremigen Avocados sind ein herausragendes und wertvolles Nahrungsmittel.



15 Sekunden

- 1 **AVOCADO, KLEIN**
¼ TL **ZITRONENSAFT (OPTIONAL, UM EIN BRÄUNEN DURCH OXIDIERUNG ZU VERMEIDEN)**
- 3 EL **MUTTERMILCH, MILCHNAHRUNG ODER WASSER**

- 1 Zutaten in den kleinen Becher geben. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
- 2 Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

EXPERTENTIPP

Was tun, wenn die Avocado noch nicht genügend reif ist? Um den Reifungsprozess zu beschleunigen, können Sie die Frucht in einem braunen Papiersack neben eine Banane legen.



Süßkartoffelbrei.

ERGIBT RUND 285 G

Eine dieser süßen Kartoffeln reicht für zahlreiche Portionen Babynahrung, sodass Sie wertvolle Zeit sparen.



15 Sekunden

- 1 **SÜSSKARTOFFEL, MITTELGROSS, GESCHÄLT (GEKOCHT ODER GEDÄMPFT)**
- 2 Die gedämpfte und abgekühlte Süßkartoffel und Flüssigkeit in den Mixerkrug geben. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
- 3 EL **MUTTERMILCH, MILCHNAHRUNG ODER WASSER**
- 2 Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

EXPERTENTIPP

Lagern Sie keine ungekochten Süßkartoffeln im Kühlschrank. Lagern Sie diese stattdessen an einem kühlen und trockenen Ort in einem gut belüfteten Behälter.



Birnenbrei.

ERGIBT RUND 85 G

Lassen Sie Ihren kleinen Feinschmecker Birnen probieren! Von den Varianten Anjou über Bartlett bis hin zu Bosc - Birnen sind ein ausgezeichnete Lieferant von Vitamin C und Ballaststoffen. Der süße Geschmack verführt auch all jene Kleinkinder, die heikle Esser sind.



12 Minuten

- 1 BIRNE,
MITTELGROSS,
GESCHNITTEN
(GEDÄMPFT)**
 - 2 EL MUTTERMILCH,
MILCHNAHRUNG
ODER WASSER**
- 1 Die gedämpfte und abgekühlte Birne und Flüssigkeit in den kleinen Becher geben. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
 - 2 Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Achten Sie stets darauf, dass alle gekochten oder gedämpften Zutaten richtig abkühlen, bevor diese im kleinen Becher mit der Extraktorklinge gemixt werden!

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Falls Ihre Zeit (oder Energie) knapp ist, sind abgetropfte konservierte Birnen eine willkommene Alternative zu frischen Birnen, die gedämpft und abgekühlt werden müssen. Achten Sie ganz einfach darauf, dass Sie ein Produkt wählen, das ungesüßt und frei von Zusatzstoffen ist.



Vollkornreis.

ERGIBT RUND 340 G

Getreideflocken sind zu Beginn ein beliebtes Nahrungsmittel für Säuglinge. Wir setzen gern Naturreis ein, da es sich hier um ein ballaststoffreiches Vollkornprodukt handelt.



20 Minuten

**½ TASSE NATURREIS,
UNGEKOCHT**

**1½ TASSEN MUTTERMILCH,
MILCHNAHRUNG
ODER WASSER**

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Gemahlener Naturreis eignet sich ausgezeichnet als erste Mahlzeit. Er lässt sich auch gut mit anderen Frucht- und Gemüsebreien kombinieren (siehe Seite 42, Bohnen-Reisbrei).



**Lassen Sie die Speisen stets
ausreichend abkühlen, bevor Sie
den Säugling füttern.**

- 1 Eine ½ Tasse von ungekochtem Reis in den Mixerkrug leeren und 45 Sekunden lang mixen, bis ein feines Pulver entsteht.
- 2 Den gemahlenen Naturreis und 1 ½ Tassen Muttermilch, Milchnahrung oder Wasser in einen Topf leeren und umrühren.
- 3 Den Topfinhalt aufkochen lassen und dann auf geringer Flamme während 15 Minuten köcheln lassen.
- 4 Die Konsistenz des Naturreises prüfen. Bei Bedarf zum Verdünnen mehr Flüssigkeit hinzufügen.



Gemischter Brei.

Um der Babymahlzeit noch mehr Nährstoffe zuzuführen und den Geschmack zu verfeinern, können Sie dem Frucht- oder Gemüsebrei eine zweite Zutat begeben. Kombinieren Sie nach Belieben alle Zutaten, die Ihr Kind verträgt. Halten Sie sich immer an die "4-Tage" Warteregeln, wenn Sie neue Zutaten und Speisen einführen.



Birnen- und Haferflockenbrei.

ERGIBT RUND 225 G

Milde und bekömmliche Haferflocken lassen sich ausgezeichnet mit zahlreichen Frucht- und Gemüsebreien kombinieren.



60 Sekunden

1 TASSE **BIRNE, GEDÄMPFT,
GESCHÄLT UND
ENTKERT, ABGEKÜHLT**

½ TASSE **HAFERFLOCKEN,
GEKOCHT UND
ABGEKÜHLT**

2 TL **MUTTERMILCH,
MILCHNAHRUNG
ODER WASSER**

- 1 Die gedämpfte und abgekühlte Birne hinzufügen, ¼ Tasse und 2 EL Muttermilch, Milchnahrung oder Wasser in den Mixerkrug geben. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
- 2 30 Sekunden lang mixen, bis die Zutaten gemischt sind und dann eine ¼ Tasse Haferflocken hinzugeben.
- 3 Weitere 30 Sekunden mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Kinderärzte können ab dem 7. oder 8. Monat die Zugabe von kleinen Mengen von Tofu, Naturjoghurt und Hüttenkäse empfehlen, um die Diät des Säuglings zu bereichern. Klären Sie mit Ihrem Kinderarzt ab, ob diese Nahrungsmittel für Ihr Kind geeignet sind oder nicht. Befolgen Sie bei allen neuen Nahrungsmitteln die "4-Tage" Warteregel.



Grüne-Bohnen-Reisbrei.

ERGIBT RUND 185 G

Kombinieren Sie grüne Bohnen mit Naturreis, um eine klassische Mahlzeit anzurichten, die Säuglinge lieben.



60 Sekunden

½ TASSE **GRÜNE BOHNEN
(GEDÄMPFT/
GEKOCHT,
ABGEKÜHLT)**

1 TASSE **NATURREIS,
GEKOCHT**

¼ TASSE **MUTTERMILCH,
MILCHNAHRUNG
ODER WASSER**



**Lassen Sie die Speisen stets
ausreichend abkühlen, bevor
Sie das Kleinkind füttern.**

- 1 Die sorgfältig abgekühlten Zutaten in den Mixerkrug geben. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
- 2 30 Sekunden lang mixen, bis die Zutaten gemischt sind, und dann rühren.
- 3 Weitere 30 Sekunden mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Während Ihr Säugling heranwächst, können Sie damit beginnen, Breie herzustellen, die eine etwas festere Textur aufweisen. Um die gewünschte Konsistenz zu erhalten, können Sie einfach etwas Flüssigkeit hinzufügen und impuls-mixen, indem Sie gerade auf den Becher drücken und diesen sofort wieder loslassen. Falls das Kind die neue Konsistenz nicht mag, einfach etwas mehr Flüssigkeit begeben, um den Brei dünner und sämiger zu machen.



Erdbeer-Bananenbrei.

ERGIBT RUND 115 G

Erdbeeren und Bananen sind eine klassische Paarung, wie es beim Gemüse Erbsen und Karotten sind.



20 Sekunden

- 1 **BANANE, MITTELGROSS, IN SCHEIBEN GESCHNITTEN**
 - 2 **ERDBEEREN, HALBIERT**
- 1 Alle Zutaten in den Mixerkrug leeren. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
 - 2 Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Überreife Bananen schälen und in Scheiben schneiden und in einem wiederverwendbaren Gefrierbeutel lagern. Sie eignen sich hervorragend für Smoothies für Erwachsene und können zu einem späteren Zeitpunkt für die Verwendung in der Babynahrung verwendet werden.



Avocado-Erbsenbrei.

ERGIBT RUND 140 G

Ihr Säugling wird Avocados und Erbsen sicher mögen. Überraschenderweise enthält eine halbe Tasse von gekochten Erbsen 4 Gramm pflanzliches Protein.



20 Sekunden

- $\frac{1}{4}$ AVOCADO,
GESCHÄLT UND
ENTKERNT
- $\frac{1}{2}$ TASSE GRÜNE ERBSEN,
GEDÄMPFT UND
ABGEKÜHLT
- $\frac{1}{2}$ TASSE MUTTERMILCH,
MILCHNAHRUNG
ODER WASSER

- 1 Die sorgfältig abgekühlten Zutaten in den kleinen Becher leeren. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
- 2 Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

EXPERTENTIPP

Alle Früchte und Gemüse stets sorgfältig unter fließendem Wasser sauber waschen (inklusive Schalenfrüchte!). Avocados vor dem Schneiden stets waschen und abtrocknen.



Achten Sie stets darauf, dass alle gekochten oder gedämpften Zutaten richtig abkühlen, bevor Sie sie zum Mixen in den kleinen Becher mit Extraktorklinkge füllen!



Lassen Sie die Speisen stets ausreichend abkühlen, bevor Sie das Kleinkind füttern.



Süßkartoffel-Karottenbrei.

ERGIBT RUND 240 G

Ein heißer Kandidat als beliebtester Brei unter Säuglingen – sowohl Karotten als auch Süßkartoffeln sind reich an Vitamin A und somit unerlässlich für eine gesunde Haut, ein gesundes Gewebe und gute Sehkraft.



60 Sekunden

- ½ TASSE **SÜSSKARTOFFEL, MITTELGROSS, GESCHÄLT (GEKOCHT/ GEDÄMPFT UND ABGEKÜHLT)**
- ½ TASSE **KAROTTE (GEKOCHT/ GEDÄMPFT UND ABGEKÜHLT)**
- ½ TASSE **MUTTERMILCH, MILCHNAHRUNG ODER WASSER**

- 1 Die sorgfältig abgekühlten Zutaten in den Mixerkrug geben. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
- 2 30 Sekunden lang mixen, bis die Zutaten gemischt sind und dann rühren.
- 3 Weitere 30 Sekunden mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Es ist wichtig für Säuglinge, dass Sie in Ihren Schalen eine farbenreiche Palette von Zutaten vorfinden. Orange, grüne und rote Nahrungsmittel sind gesunde Zutaten, die sich wunderbar für heranwachsende Kinder eignen.



2. Phase

Leckere Texturen: 9 bis 12 Monate

Leicht anpassbar, um dickere Breimischungen für die nächste Essetappe anzurichten.

HINWEIS: Für dickere Breie jeweils einen Esslöffel Flüssigkeit hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die 2. Phase bedeutet, dass die Mahlzeiten nun etwas eingedickt werden können.

Gehen Sie dabei langsam voran, indem Sie dem Brei gut gekochten Reis, Haferflocken oder kleine Teigwarenstücke begeben, um der Mahlzeit etwas mehr Konsistenz zu verleihen. Nachdem sich Ihr Kind an die weniger flüssige Nahrung gewöhnt hat, können Sie kreativ werden und neue Geschmacksnoten hinzufügen.

In diesem Stadium können Sie auch herzhaftere Nahrungsmittel, wie Hähnchen, rotes Fleisch und geriebenen Käse, begeben. Nun da Ihr Säugling eine bedeutend größere Menge an Zutaten kennt, ist es eine gute Idee, vorab eine große Anzahl von Breien aus einer Zutat herzustellen (siehe Mengenzubereitung auf Seite 17). Falls ein Rezept beispielsweise nach Hähnchen verlangt, können Sie einfach eine aufgetaute Portion begeben, ohne dass ein zusätzliches Kochen notwendig ist. Dies ermöglicht unglaubliche Zeiteinsparungen, sodass Sie Zeit dazu finden, kreativ zu sein, ohne viel Zeit in der Küche zubringen zu müssen.

Die 2. Phase ist eine wunderbare Zeit, um damit zu beginnen, das Kleinkind zur Aufnahme von Nahrungsmitteln von Hand zu ermutigen; geeignet sind Getreidekeckse, kleine Fruchtstücke und geschnittenes Gemüse.

Jedes Kleinkind entwickelt sich unterschiedlich, deshalb zuerst den Kinderarzt um Rat zu fragen, damit Sie entscheiden können, welche Nahrungsmittel in der jeweiligen Entwicklungsphase angemessen für Ihr Säugling sind. Falls Sie Fragen hinsichtlich der Essgewohnheiten Ihres Säuglings haben, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt.





Beeren-Chia-Aufstrich.

mit optionalem Toastbrot oder gemischt mit Joghurt für ein Parfait.

ERGIBT RUND 85 G

Chia-Marmelade ist eine köstliche Art und Weise, Ihrem Kind gesunde Beeren, Omega-3-Fettsäuren ganz ohne zusätzlichen Zucker zuzuführen.



30 Sekunden

- ¼ TASSE **BLAUBEEREN**
- 2 **ERDBEEREN, KLEIN, HALBIERT**
- 1 EL **CHIA-SAMEN**

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Das ist ein geeigneter Moment, um Ihr Kind zum Selberessen zu ermuntern. Dieser Moment ist bei jedem Säugling unterschiedlich, es wird jedoch übereinstimmend empfohlen, damit zu beginnen, wenn der Säugling aufrecht sitzen kann und die Hände und andere Objekte zum Mund führen kann. Geben Sie ihrem Säugling einen Löffel in Hand, wenn die Essenszeit gekommen ist, oder bereiten Sie einige Häppchen vor, die das Kleinkind einfach mit dem Besteck zu sich nehmen kann.

- 1 Blaubeeren, Erdbeeren und anschließend die Chia-Samen in den kleinen Becher leeren. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
- 2 30 Sekunden lang mixen, bis die Zutaten gemischt sind.



Karottensuppe mit Hähnchen und Naturreis.

ERGIBT RUND 225 G

Pürieren Sie eine kleine Portion dieser abgerundeten Mahlzeit und servieren Sie die ungemixte Mischung für den Rest der Familie!



60 Sekunden

**¼ KAROTTE
(GEDÄMPFT ODER
GEKOCHT)**

* Benutzen Sie zusätzlich eine Süßkartoffel und Karottenbrei, falls vorhanden.

**¼ TASSE HÄHNCHENFLEISCH,
GEKOCHT UND
GESCHNETZELT**

**¼ TASSE NATURREIS,
GEKOCHT**

**¼ TASSE GEMÜSEBRÜHE,
UNGESALZEN**

- 1 Zuerst die Flüssigkeit hinzufügen und dann die vollständig abgekühlte Karotte, das Hähnchen und Naturreis in den Mixerkrug geben. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
- 2 30 Sekunden lang mixen, bis die Zutaten gemischt sind und dann rühren.
- 3 Weitere 30 Sekunden mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

EXPERTENTIPP

Benutzen Sie ein Fleisch-Thermometer, wenn Sie Geflügel kochen, und achten Sie darauf, dass die Innentemperatur wenigstens 75 °C beträgt, um alle Bakterien zu vernichten.



Butternusskürbis- Linsensuppe.

ERGIBT RUND 255 G

Hülsenfrüchte, wie Linsen, sind reich an Nährstoffen, wie Pflanzenprotein, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und Pflanzenstoffen. Gepaart mit dem gleichfalls nährstoffreichen Butternusskürbis ist diese Mahlzeit eine wahre Nährstoffbombe.



60 Sekunden

½ TASSE **BUTTERNUSSKÜRBIS,
GEWÜRFELT
(GEDÄMPFT ODER
GEKOCHT)**

½ TASSE **LINSEN, GEKOCHT,
ABGEKÜHLT**

½ TASSE **GEMÜSEBRÜHE,
UNGESALZEN**

- 1 Zuerst die Flüssigkeit hinzufügen und dann den sorgfältig abgekühlten Kürbis und die Linsen in den Mixerkrug leeren. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
- 2 30 Sekunden lang mixen, bis die Zutaten gemischt sind, und dann rühren.
- 3 Weitere 30 Sekunden mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

In diesem Stadium sind dickere Breie besser geeignet für Kind. Falls Ihr Kind Mühe damit hat, den dickeren Brei herunterzuschlucken – oder die Mahlzeit ausspeit, sollten Sie den Brei dünner machen und eine Woche warten, bevor Sie den Brei erneut andicken.



Spinat-Kartoffelsuppe.

ERGIBT RUND 425 G

Spinat, eine als Supernahrungsmittel bekannte Zutat, wird hier mit der bescheidenen Kartoffel zu einem nahrhaften Gericht verarbeitet.



60 Sekunden

½ TASSE SPINAT, GEKOCHT

**1 TASSE KARTOFFEL
(GEKOCHT ODER
GEDÄMPFT),
GESCHÄLT**

**1½
TASSE GEMÜSEBRÜHE,
UNGESALZEN**

- 1 Zuerst die Flüssigkeit hinzufügen und dann die sorgfältig abgekühlte Kartoffel und den Spinat in den Mixerkrug leeren. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
- 2 30 Sekunden lang mixen, bis die Zutaten gemischt sind, und dann rühren.
- 3 Weitere 30 Sekunden mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Alle frischen Nahrungsmittel sollten in diesem Stadium ohne Beigabe von Salz und Gewürzen gekocht werden. Da Fertigmahlzeiten in der Regel einen höheren Salzgehalt aufweisen und Konservierungsstoffe beigesetzt werden, sind hausgemachte Mahlzeiten zu empfehlen.



Kinderfreundlicher Bohnenaufstrich.

mit Toastbrot (optional)

ERGIBT RUND 225 G

Hummus ist der ideale Snack für Erwachsene – warum keine einfache Variante für Ihr Kleinkind anrichten? Hergestellt aus ballaststoffreichen Bohnen und gesunden Fetten, darf der Hummus aus schwarzen Bohnen als beliebte Zwischenmahlzeit bezeichnet werden.



60 Sekunden

- | | | | |
|------|--|---|---|
| 1 | 500-G-DOSE
SCHWARZE
BOHNEN,
UNGESALTZEN,
ABGETROPFT UND
ABGESPÜLT | 1 | Bohnen, Olivenöl und Zitronensaft in den Mixerkrug leeren. Die MAX-Linie nicht überschreiten. |
| 2 EL | OLIVENÖL | 2 | 30 Sekunden lang mixen, bis die Zutaten gemischt sind, und dann rühren. |
| 1 EL | ZITRONENSAFT | 3 | Weitere 30 Sekunden mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. |

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Das Abstillen ist eine Alternative zum Füttern mit dem Löffel. Wenn Kleinkinder selber essen, geht es in erster Linie darum, Vertrauen einzuräumen und keine wählerischen Essgewohnheiten aufkommen zu lassen. Seien Sie geduldig, wenn der größte Teil der Mahlzeit, den Weg in den Kindermund nicht findet. Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.



3. Phase

Minimahlzeiten + 1 Jahr

In dieser Phase werden der Mischung kleine Frucht- und Gemüsestücke beigegeben, um den Säugling in dieser Übergangsphase auf das Kauen von Mahlzeiten vorzubereiten.

Ein Jahr macht einen großen Unterschied!

In diesem Stadium der Entwicklung sind die Essgewohnheiten Ihres Kleinkinds schon beinahe mit jenen eines Erwachsenen vergleichbar. Ihr Kleinkind isst nun vermehrt mit den Fingern und Geschirr und artikuliert nun langsam aber sicher, was es mag und was nicht.

In dieser Phase ist es von gleicher Wichtigkeit, eine Vielzahl von Speisen mit unterschiedlicher Textur und Geschmacksrichtungen einzuführen, da dies die Grundlage für zukünftige Essgewohnheiten bildet. Ermutigen das Experimentieren, in dem Sie kontinuierlich eine abwechslungsreiche Palette an Nahrungsmitteln jeder Art servieren. Selbst dann, wenn gewisse Speisen unberührt bleiben, wird Ihr Kleinkind mit den Speisen vertraut, die Sie zubereiten und isst diese in Zukunft mit größerer Wahrscheinlichkeit.

Jedes Kleinkind entwickelt sich unterschiedlich, deshalb ist es wichtig, zuerst den Kinderarzt um Rat zu fragen, um abzuklären und entscheiden zu können, welche Nahrungsmittel angemessen für Ihr Kleinkind sind. Falls Sie Fragen hinsichtlich der Essgewohnheiten Ihres Säuglings haben, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt.



Joghurt-Smoothie mit Birne.

ERGIBT RUND 285 G

Smoothies, wie dieser Klassiker, sind eine wunderbare Quelle für eine nährstoffreiche Verabreichung von Obst und Gemüse.



60 Sekunden

½ TASSE NATURJOGHURT

½ TASSE GESCHÄLTE
BIRNEN,
ENTKERNT,
GESCHNITTEN

½ BANANE, IN
SCHEIBEN

2 EL MUTTERMILCH,
MILCHNAHRUNG
ODER WASSER

- 1 Joghurt, Birne, Banane und Flüssigkeit in den Mixerkrug geben. Die MAX-Linie nicht überschreiten.
- 2 30 Sekunden lang mixen, bis die Zutaten gemischt sind, und dann rühren.
- 3 Weitere 30 Sekunden mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

HINWEIS: Für dünnere Pürees jeweils einen Esslöffel Flüssigkeit hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Sie können jede beliebige Früchtekombination als Smoothie im NutriBullet Baby® zubereiten, so fügen Sie einfach jene Früchte aus dem Gefrierfach hinzu, die Sie aufbewahren.

EXPERTENTIPP

Falls Ihr Kind keine Milchprodukte toleriert, lassen Sie das Joghurt weg, um eine milchproduktfreie Alternative zuzubereiten.

Makkaroni mit Käse überbacken mit Blumenkohl-Dip.

ERGIBT RUND 425 G

Makkaroni und Käse werden zweifellos zu den Lieblingsspeisen Ihres Kindes gehören. Leeren Sie pürierten Blumenkohl-Dip über die mit Käse überbackenen Makkaroni, um dem Gericht einen weiteren Nährstoffschub zu verleihen.



20 Minuten

BLUMENKOHLBREI:

¼ **BLUMENKOHLRÖSCHEN,
GEGART & GEKOCHT**

2 EL **MILCH**

ZUSÄTZLICHE ZUTATEN:

1 TASSE **BLUMENKOHLRÖSCHEN,
GEGART & GEKOCHT**

¼ TASSE **CHEDDAR-KÄSE**

2 EL **RICOTTA-KÄSE**

3 EL **WEICHE BUTTER**

MILCH

2 EL **VOLLKORN-MAKKARONIS,
GEKOCHT UND
ABGEKÜHLT**

**Benutzen Sie Nudelsterne für
zusätzlichen Spaß!**

¼ TASSE **SPINAT, FEIN
GESCHNITTEN
(OPTIONAL)**

TIPP DES

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Eingefleischte Vegetarier schwören auf die Zugabe von Blumenkohl, da das Gemüse eine entzündungshemmende Wirkung entfaltet. Integrieren Sie auch anderes Gemüse, wie Brokkoli, Rosenkohl und Grünkohl in der täglichen Diät Ihres Kleinkindes.

EXPERTENTIPP

Bereiten Sie zusätzlich ein Blumenkohlpüree als leckere Alternative zu Kartoffelbrei zu, das Ihrer ganzen Familie schmeckt.

- 1 Den abgekühlten Blumenkohl vorsichtig in den Mixerkrug geben. Die Zutaten mixen, bis das Püree eine weiche Konsistenz hat.
- 2 Die weiteren Zutaten in den Mixerkrug (außer den Teigwaren) leeren und mixen, bis das Püree sämig ist.
- 3 Nun die Käsemischung in eine Soßenpfanne leeren, die zuvor auf mittlerer Stufe erhitzt wurde und die Mischung sorgfältig umrühren, bis der Käse vollkommen geschmolzen und warm ist.
- 4 Die gekochten Makkaroni-Teigwaren hinzugeben und so lang rühren, bis die Soße gleichmäßig verteilt ist. Dann nach Belieben Spinat hinzugeben.



Lassen Sie die Speisen stets ausreichend abkühlen, bevor Sie das Kleinkind füttern.





Gemüse-Omelett.

ERGIBT 3 PORTIONEN

Das klassische Rührei erhält mehr Nährstoffe dank der Zugabe von einem Bündel leckerer Gemüse. Eierspeisen wie diese eignen sich hervorragend für eine leckere Mahlzeit zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen, die von allen Familienmitgliedern geschätzt werden.



10 Minuten

- ¼ **KAROTTE,
MITTELGROSS,
GEKOCHT/GEDÄMPFT**
- ¼ **ZUCCHINI,
MITTELGROSS,
GEKOCHT/GEDÄMPFT**
- 4 **CHERRY-TOMATEN**
- 3 **GROSSE EIER**
- ¼ TASSE **GERIEBENER
CHEDDAR-KÄSE**
- 2 TL **KALTGEPRESSTES
NATIVES OLIVENÖL**

- 1 Das Gemüse und die Eier in den Mixerkrug geben und den Inhalt so lange mixen, bis er weich ist.
- 2 Das Olivenöl in einer mittelgroßen Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
- 3 Die Eiermischung in die Bratpfanne geben und dann den geriebenen Cheddar-Käse darüber streuseln. Die Eiermischung kochen lassen und dann den Inhalt der Pfanne wenden und gleichmäßig kochen lassen.
- 4 Nachdem das Ei des Omeletts vollständig gekocht ist, mithilfe des Kochspatels in der Mitte falten.
- 5 Vor dem Servieren sicherstellen, dass es ausreichend abgekühlt ist. Lagern Sie eventuelle Reste im Kühlschrank für ein willkommenes Schnellgericht am nächsten Tag.

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Auf dem Gebiet der Ernährung werden Eier als geeignete Proteinspender erachtet, da sie alle essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren enthalten, die Ihr Körper benötigt.

EXPERTENTIPP

Wählen Sie nach Belieben jene Gemüse, die Sie zur Hand haben. Tauschen Sie beispielsweise Zucchini durch Brokkoli.

Bananen-Pfannkuchen mit 4 Zutaten.

ERGIBT 2 MITTELGROSSE ODER 3 MINI-PFANNKUCHEN

Statten Sie den Frühstückstisch mit einem Stapel dieser leckeren 4-Zutaten-Pfannkuchen aus. Dieses Rezept eignet sich gut dazu, in doppelter und dreifacher Menge im Mixerkrug hergestellt zu werden, damit die ganze Familie satt wird.



13 Minuten

- 1 **BANANE, KLEIN, IN SCHEIBEN GESCHNITTEN**
- 1 **GROSSES EI**
- ¼ TASSE **HAFERFLOCKEN**
- ⅛ TL **ZIMT**
- 1 EL **BUTTER**

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Eine der besten Arten einen gesunden Esser zu fördern, besteht darin, ein gesund essendes Vorbild zu sein. Stellen Sie die Familienmahlzeiten gebührend in den Vordergrund, indem Sie den Fernseher und Smartphones ausschalten, um den Kleinen zu zeigen, wie sehr Sie es genießen, leckere und gesunde Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

EXPERTENTIPP

Lagern Sie alle übrigbleibenden Pfannkuchen in einem luftdicht verschließbarem und wiederverwendbarem Sack und lagern Sie ihn im Gefrierfach Ihres Tiefkühlers. Schieben Sie die gefrorenen Pfannkuchen einfach in den Toaster, um sie aufzutauen und zu erwärmen, wenn schnell ein einfaches Frühstück gefragt ist.

- 1 Alle Zutaten (außer der Butter) in den kleinen Becher geben und mixen, bis diese weich und sämig sind.
- 2 Die Butter in einer Bratpfanne oder in einem Backblech bei mittlerer Stufe aufwärmen.
- 3 Die Pfannkuchenmasse in die Bratpfanne leeren und den Pfannkuchen wenden, nachdem sich Blasen bilden und sich die Unterseite goldbraun färbt.
- 4 Braten lassen, bis die andere Seite auch goldbraun gebraten ist.
- 5 Vor dem Servieren sicherstellen, dass der Pfannkuchen ausreichend abgekühlt ist.





Rezepte für Mama.

Nach 40 Wochen Schwangerschaft, während der Sie Ihre wertvolle Last mit sich herumtragen, fängt die Arbeit erst richtig an! Die folgenden Rezepte wurden mit Müttern im Hinterkopf entworfen und enthalten nährstoffreiche und leckere Zutaten, die für eine optimal Ernährung sorgen und Energie spenden und gleichzeitig den Neuzuwachs in der Familie nährt.

Nährstoffreicher Smoothie.

ERGIBT RUND 680 G

Schokoladen- und Erdnussbutter. Nahrhaft und lecker.
Für alle Mütter.



60 Sekunden

- ½ **AVOCADO, MITTEL**
- 1 **BANANE, IN SCHEIBEN**
- 1 TASSE **UNGESÜSSTE MANDELMILCH**
- 2 EL **KAKAOPULVER**
- 2 EL **ERDNUSSBUTTER**
- 1 TL **AHORN- ODER AGAVENSIRUP (OPTIONAL)**
- ½ TASSE **EIS**

- 1 Alle Zutaten (außer Eis) in den Mixerkrug leeren.
- 2 45 Sekunden lang mixen.
- 3 Eis hinzufügen und weitere 15 Sekunden mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

HINWEIS: Für einen dünnflüssigeren Smoothie, mehr Flüssigkeit oder Eis hinzufügen. Die MAX-Linie nicht überschreiten.

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Beim Stillen verrichtet Ihr Körper zusätzliche Arbeit und benötigt daher zusätzlich rund 500 Kalorien pro Tag, um die wichtige Ernährungsgrundlage für Ihr heranwachsendes Baby produzieren zu können.





Energiehappen während der Stillzeit.

ERGIBT 450 G / 16x 28 G STÜCKE

Hergestellt aus Galaktagoga - Nahrungsmittel, die dazu dienen, die Milchmenge zu steigern. Dazu gehören: Haferflocken, Nüsse und Samen - diese Energiehappen sind vor allem gut für vielseitig beschäftigte Mütter.



**Zubereitung 5 Minuten,
1 Stunde ruhen lassen**

1 TASSE	HAFERFLOCKEN
½ TASSE	LEINSAMEN, GEMAHLEN
1 TASSE	ERDNUSSBUTTER (OPTIONAL LÄSST SICH JEDE ANDERE NUSSBUTTER VERWENDEN)
¼ TASSE	AHORN- ODER AGAVENSIRUP
1 TL	VANILLE-EXTRAKT
½ TASSE	DUNKLE SCHOKOLADENCHIPS

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Snacks, die aus Protein und Faserstoffen bestehen, helfen dabei, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren (selbst dann, wenn alles etwas aus dem Gleichgewicht gerät).

- 1 Die Haferflocken und Samen für 30 Sekunden im Mixerkrug impulsmixen, bis die Zutaten grob gemahlen sind und eine feine Konsistenz aufweisen.
- 2 Alle anderen Zutaten außer den Schokoladenchips in eine mittelgroße Schale leeren.
- 3 Die Zutaten untereinanderrühren.
- 4 Nach dem Rühren, die Schokoladenchips hinzufügen und erneut mischen.
- 5 In mundgerechte Bällchen rollen, die ungefähr einen Durchmesser von 2,5 cm aufweisen.
- 6 Die Stücke auf ein Backblech oder in eine Schüssel legen und im Kühlschrank eine Stunde lang ruhen lassen.
- 7 Anschließend in einen luftdicht schließbaren Behälter legen.

Erfrischender und hydrierender Erdbeer-Gurken-Shake.

ERGIBT RUND 285 G

Dem Körper ausreichend Flüssigkeit zuzuführen, ist für alle Personen wichtig, jedoch von besonderer Bedeutung für stillende Mütter. Nippen Sie an diesem erfrischenden Getränk, um sich eine Pause zu gönnen.



45 Sekunden

- | | | | |
|---------|---------------------------|---|--|
| 3 | ERDBEEREN | 1 | Alle Zutaten (außer Eis) in den Mixerkrug leeren. Die MAX-Linie nicht überschreiten. |
| ½ TASSE | GURKE, GESCHNITTEN | 2 | 30 Sekunden lang mischen. |
| 4 | MINZBLÄTTER | 3 | Eis hinzugeben und weitere 15 Sekunden mixen. |
| ½ TASSE | KOKOSNUSSWASSER | | |
| ½ TASSE | EIS | | |

TIPP DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS

Während gewöhnliches Wasser sicher ausreicht, um den Körper zu hydrieren, schmeckt es doch etwas fad. Smoothies, Fruchtsäfte und mit Kräutern aromatisiertes Wasser und Selterswasser mit 100 % Fruchtsaft sind schmackhafte Alternativen, damit am Getränkehimmel keine Langeweile aufkommt.



Referenzen.

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] <https://www.llli.org/breastfeeding-info/starting-solids>
- [7] www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4
- [8] www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy
- [9] www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be>
- [12] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

Importeur:
SECOMP AG
Kundenservice
Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf
kundenservice@secomp.ch

M30049 | Stand: 06/2022