

INHALTSVERZEICHNIS

GRUNDLAGEN

Beikostreife & Beikostreifezeichen	4
Selber kochen oder kaufen?	6
Babybrei auf Vorrat kochen	7
Getreide, Eier und Öl	8
Wasser & Milch	9
Obst & Gemüse	10
Fleisch für das Baby	11
Fisch für das Baby	12
Ungeeignete Lebensmittel	13
So geht es los - der 1. Brei	14
Beikostfahrplan	15
7 wichtige Tipps	16
Hinweise zu meinen Rezepten	17

MITTAGSBREI

VEGETARISCHER MITTAGSBREI

Apfel-Möhren-Brei mit Kartoffeln	21
Avocado-Süßkartoffel-Brei mit Ei	23
Buttergemüse mit Dinkelflocken	25
Kürbisdudeln mit Kokosmilch	27
Mediterraner Kartoffelbrei	29
Zucchini-Kartoffelbrei mit Haferflocken und Leinöl	31

MITTAGSBREI MIT FLEISCH

Apfel-Fenchel-Brei mit Kartoffeln und Putenbrust	33
Brokkolisotto mit Hühnchen und Birne	35
Buchstabennudeln Bologneser Art	37
Pastinaken-Kartoffelbrei mit Kalbsfleisch	39

INHALTSVERZEICHNIS

MITTAGSBREI MIT FISCH

Blumenkohlpüree mit Seelachs	41
Kaisergemüsebrei mit Lachs und Couscous	43
Kohlrabi-Reis-Brei mit Forelle	45
Süßkartoffel-Möhren-Brei mit Lachs	47

GETREIDE-OBST-BREI

Apfel-Möhren-Haferbrei	51
Aprikosen-Erdbeer-Brei	53
Bananen-Zwieback-Brei to go	55
Hafermilchbrei mit Blaubeeren	57
Kürbis-Apfelbrei mit Reisflocken	59
Mango-Kokosbrei	61
Reisflockenbrei mit Apfel-Birnenmus	63
Schmelzflockenbrei mit Apfelmark	65

GETREIDE-MILCH-BREI

Avocado-Bananen-Brei mit Zwieback	69
Beerenstarker Schmelzflockenbrei	71
Dinkel-Birnen-Brei	73
Grießbrei mit Himbeeren	75
Haferbrei mit Obst	77
Karottenbrei mit Mais und Getreide	79
Pre-Milchbrei mit Apfelmark	81
Schoko-Abendbrei	83

AUSBLICK

Was kommt nach dem Brei?	84
--------------------------	----