Schmutz 10.November 2013 Küttigen

Kindernahrung selber gemacht

Der Gemüsebrei

Weil die Eisenreserven mit 5 Monaten des klein Kind Knapp werden greift man dann zu Gemüsebrei.

Rüebli-Kartoffel-Fleisch-Brei

1 Kartoffel

100gr Rüebli

20gr mageres Rindfleisch fein geschnitten

2-3 El Apfelsaft fördert die Eisenaufnahme

1 El Rapsöl enthält mehrfache ungesättigte Fettsäure

Kartoffel waschen und mit der Schale gar Kochen. Rüebli waschen und schälen nun fein schneiden nun mit dem Fleisch in Pfanne geben und 2-4 EL Wasser beigeben und weich dünsten. Nun alles beisammen geben und Pürieren.

Statt Rüebli kann man auch Kohlrabi, Zucchetti oder Kürbis verwenden.

Der Milchbrei

Ab 6 Monaten dies statt den gewohnten Abendschoppen. Milchbrei wird aus der Kuhmilch, Vollkornflocken und Saft gekocht. Im zweiten Halbjahr verträgt das Baby bereits kleine Mengen Kuhmilch. Ist das Kind allergiegefährdet, kann der Brei auch mit HA-Säuglingsmilch zubereitet werden.

Milch-Getreide-Brei

200ml Vollmilch

20gr Baby Reisflocken

4TL Apfelsaft

100ml in Pfanne geben mit den Flocken und 1-2 Min köcheln lassen je nach Sorte. Nun vom Herd nehmen und mit den Restlichen Zutaten vermischen.

Man kann auch Reisflocken, Vollkornflocken, Vollkorngries oder Polenta verwenden. Man kann hier nun Beeren, Birnen oder Banane beigeben.

Der Getreide-Obst-Brei

Ideal ab den 7 Lebensmonaten da dies dann die Trinkmahlzeiten ersetzt. Dieser Brei ist sehr Nahrhaft aber ohne Milch da sonst zu viel Eiweiss bekommt. Dies kann man dann auch in den Milchbrei einrühren.

Bei diesem Brei wird das Getreide mit Wasser aufgekocht mit dem frischen Obstmus. Diesmal wird bewusst als fettquelle Butter zugegeben.

Getreide-Obst-Brei

20gr Haferflocken

100gr Apfel

1TL Butter ca. 10gramm

Die Haferflocken mit 125ml Wasser köcheln lassen 1-2 Minuten. Nun Apfel waschen und Entkernen. Nun alles Mischen und Pürieren.

Anstelle Haferflocken geht auch Hirseflocken, Maisflocken, Reisflocken. Auch kann man anderes Obst verwenden.

Viel spasse beim selber machen.

22.September 2013 Küttigen

Daniela Schmutz