

Rezepte für Säuglingsbreie

Breinahrung können Sie gut selbst zubereiten. Die nachfolgenden Rezepte sind auf den altersentsprechenden Bedarf Ihres Kindes genau abgestimmt. Sie gewährleisten, dass es die Energie und Nährstoffe erhält, die es zum guten Gedeihen braucht. Babys, die ausschließlich selbst zubereitete Breie erhalten, sollten darüber hinaus täglich etwa 50 µg Jod als Supplement erhalten.

Alle Breie sind einfach zuzubereiten. Sie können auch in größeren Mengen hergestellt und sofort nach dem Pürieren portionsweise eingefroren werden. Auf diese Weise haben Sie immer einen Vorrat und können Zeit und Geld sparen.

Ab 5.–7. Monat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zutaten:

- 100 g Gemüse (zum Beispiel Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
 - 50 g Kartoffeln (oder Nudeln, Reis, Getreide)
 - 1,5 EL Fruchtsaft oder Obstpüree als Nachtisch
 - 1 EL Rapsöl
 - 30 g Fleisch (zum Beispiel Lamm, Rind, Schwein, Geflügel)
-

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, die Kartoffeln schälen und beides würfeln und zusammen mit dem sehr klein geschnittenen Fleisch oder Tatar mit wenig Wasser garen. Den Saft zugeben und alles pürieren. Zum Schluss das Rapsöl unterrühren. Sie können auch 1 bis 2 Mal pro Woche das Fleisch durch grätenfreien Fisch (z. B. durch Lachs) ersetzen.

Ab 6.–8. Monat: Vollmilch-Getreide-Brei

Zutaten:

- 200 ml handelsübliche Vollmilch, länger frische (ESL) oder H-Milch (3,5 Prozent Fett)
 - 20 g Vollkorngetreideflocken (zum Beispiel Grieß, feine Haferflocken oder andere Vollkornflocken für Säuglinge)
 - 2 EL Obstsaft oder Obstpüree
-

Zubereitung:

Die Getreideflocken in kalte Milch einrühren und aufkochen, den Grieß in kochende Milch einrühren. Beides ca. drei Minuten weiterkochen. Obstsaft oder -püree unterrühren. Geeignet als Obst sind zum Beispiel Äpfel, Birnen, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose. Da Bananen sehr süß sind, sollten diese in kleineren Mengen mit anderem Obst gemischt werden. Jeweils eine Getreide- und eine Obstsorte je Brei sind ausreichend.

Ab 7.–9. Monat: Getreide-Obst-Brei

Zutaten:

20 g	Vollkorngetreideflocken (zum Beispiel Grieß oder feine Haferflocken)
90 ml	Wasser
100 g	zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, zum Beispiel Apfel, Birne
1 TL	Rapsöl

Zubereitung:

Die Getreideflocken in kaltes bzw. Grieß in kochendes Wasser einrühren und aufkochen lassen. Anschließend drei Minuten weiterkochen. Obstsaft oder -püree und Rapsöl unterrühren. Das frische Obst (zum Beispiel Äpfel, Birnen, Pfirsiche) kann roh zerknetet oder gerieben werden. Geeignet sind auch erhitztes Tiefkühlobst oder industriell hergestellte Obstgläschen ohne Zuckerzusätze. Bananen sollten Sie mit weniger süßem Obst vermischt anbieten. Jeweils eine Getreide und eine Obstsorte pro Mahlzeit sind ausreichend.

Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei

Zutaten (Beispiel für den 5.–7. Monat):

100 g	Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
50 g	Kartoffeln (oder Nudeln, Reis, Getreide)
2–3 EL	Wasser
10 g	Haferflocken
3,5 EL	Vitamin-C-reicher Saft (zum Beispiel Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin-C-Zusatz)
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser dünsten. Wasser und Haferflocken zugeben, alles pürieren und schließlich das Öl untermengen.

Hinweis:

Dieser vegetarische Brei ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, wenn in der Ernährung des Säuglings auf Fleisch verzichtet werden soll. Da Fleisch die beste Nahrungsquelle für Eisen ist, muss bei vegetarischer Ernährung besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden. Der vegetarische Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei sollte auf keinen Fall Milch enthalten, da diese die Eisenverfügbarkeit vermindert.

Hinweis zur Hygiene

Achten Sie darauf, dass alle Küchengeräte sauber und gut abgespült sind. Wenn Sie größere Mengen auf Vorrat herstellen, frieren Sie diese nach dem Abkühlen sofort portionsweise ein, damit sich keine Keime vermehren. Die Portionen sind bei -18° Celsius bis zu zwei Monate haltbar.
