

## Begleitet die natürliche Entwicklung - Schritt für Schritt

Seit mehr als 100 Jahren stecken wir bei Milupa all unsere **Erfahrung und unser Wissen** in unsere Produkte und begleiten die natürliche Entwicklung deines Babys.

Für euch hat die spannende Beikostzeit begonnen und du probierst die ersten Rezepte aus? Dann lernt dein kleiner Liebling viele neue Geschmäcker kennen. Nicht alles schmeckt gleich. Wir, von Milupa haben dir eine Auswahl an leckeren Rezept-Inspirationen zum Nachkochen zusammengestellt. So kannst du mit viel Freude herausfinden was deinem Baby am besten schmeckt.

Sei nicht verunsichert, wenn im Moment noch mehr Brei auf dem Lätzchen landet. Die Entwicklung deines Kindes ist kein Wettrennen. Lasst euch Zeit und genießt die gemeinsamen Momente – denn jedes Herz schlägt im eigenen Tempo.

Solltest du Fragen haben bezüglich der Ernährung oder Entwicklung deines Babys, dann kontaktiere gerne unser Team vom Milupa Eltern + Baby Service, das immer ein offenes Ohr für dich hat. Den Kontakt findest du am Ende des E-Books.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!



# Ob dein Baby reif für die Beikost ist, erkennst du unter anderem an folgenden Anzeichen

- Es kann sein Köpfchen halten und mit Unterstützung aufrecht sitzen.
- Du merkst, dass es von Milch alleine nicht mehr satt wird.
- Es beobachtet dich interessiert, wenn du selbst isst.
- Die Abstände zwischen den Mahlzeiten werden kürzer.
- Dein Baby kann selbstständig Dinge in den Mund stecken.
- Der Zungenstoßreflex lässt nach.

Die Fähigkeit und Bereitschaft der Kinder, Vom Löffel zu essen, vom Löffel zu essen, entwickelt sich sehr entwickelt sich sehr unterschiedlich. In der Regel zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat.



Wenn du unsicher bist, ob du die Reifezeichen richtig erkennst, frage deine Kinderärztin/deinen Kinderarzt oder deine Hebamme.

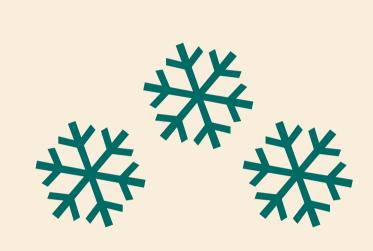
# Tipps für einen entspannten Start in die Beikost



Babys mögen flache Löffel. Ein schmaler, flacher Löffel aus Plastik, gestrichen voll, erleichtert deinem Baby das Essen.

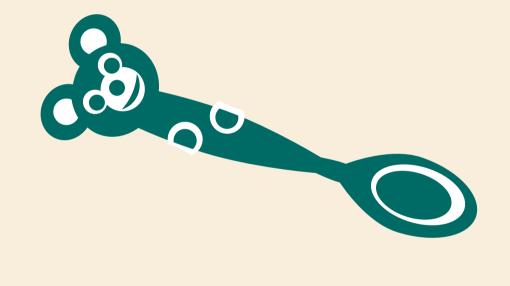


Am Anfang wird beim Essen auch mal etwas Brei danebengehen, aber das ist völlig normal und wird von Mal zu Mal besser klappen – denn jedes Baby entwickelt sich ja schließlich #imeigenentempo.



#### Dein Baby zahnt?

Manche Babys mögen den Brei dann lieber kalt als warm. Generell sollte aber vor dem Füttern immer die Temperatur des Breis getestet werden – dein Baby mag es auf jeden Fall weniger heiß als du.



#### Ein Löffelchen für Babys Hand.

Falls Baby beim Füttern nach dem Löffel greift, gib ihm einen eigenen Löffel zum Spielen.



#### Erste Versuche.

Berühre Babys Unterlippe mit dem Löffel und mache selbst weit den Mund auf. Viele Kinder ahmen ihre Eltern spontan nach.



#### Cool bleiben.

Alle Babys schaffen das!



# Inhaltsverzeichnis der Rezepte

Rezept	Monat	Zutaten	
Mittags			
Zucchini-Kartoffel-Schweinefleisch-Brei	ab 5.	+ 6 + 6	
Karotten-Kartoffel-Rindfleisch-Brei	ab 5.	+ 6 + 6	
Kartoffel-Getreide-Brei mit Zucchini	ab 6.	+ 6 +	***************************************
Karotten-Karfiol-Topping	ab 6.	+ + +	K
Spinat-Kartoffel-Lachs-Brei	ab 7.	<b>4</b> + •••	~
Karotten-Brokkoli-Topping	ab 7.	+ 87 +	*
Nudel-Getreide-Brei mit Brokkoli	ab 8.	+	
Babyschmarrn mit Waldbeeren	ab 8.	+ + +	
Nachmittags			
Mango-Bananen-Apfel-Topping	ab 6.	+ + + + + +	<u> </u>
Birnen-Avocado-Topping	ab 6.	+ + +	***************************************
Süßkartoffel-Kürbis-Topping	ab 6.	+ + +	
Zucchini-Pastinaken-Topping	ab 6.		K
Birnen-Zwetschgen-Topping	ab 7.	+ + +	
Getreide-Obst-Brei mit gedämpftem Apfel	ab 7.	+ + 6	
Herzhafter Getreide-Gemüse-Brei	ab 7.	+ + +	<b>4</b>
Apfel-Pflaumen-Brei	ab 7.	+ + +	6
Mini Grießnockerl mit Birnenmus	ab 8.	+ + +	
Babykekse	ab 10.		
Babywaffeln	ab 12.	+ + +	<b>&gt;</b>
Abends			
Kürbisbrei mit Kürbiskernöl	ab 5.	+ + +	
Milchbrei mit Trauben	ab 5.	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	
Milch-Getreide-Brei mit Bananenpüree	ab 6.	+ + +	<b>&gt;</b>
Milch-Getreide-Brei mit Birne	ab 6.	+ + +	
Der Brei wächst mit	ab 7.	+	
Milch-Getreide-Brei mit Marillenstückchen	ab 8.	+ +	



- 1 Schneide das Schweinefleisch in kleine Würfel und koche es in wenig Wasser ca. 15 Minuten lang bis es gar ist
- 2 Schneide die Zucchini in kleine Stücke
- 3 Wasche und schäle die Kartoffeln und schneide sie dann in kleine Stücke
- 4 Koche alles zusammen noch weitere 10 Minuten, bis die Kartoffeln weich sind. Füge nach Bedarf noch etwas Wasser hinzu
- 5 Püriere den Brei und füge den Orangensaft, das Rapsöl und eventuell noch zusätzliches Wasser hinzu, bis der Brei leicht zu löffeln ist

<sup>\*</sup>Mengenangaben nach Kersting M., Alexy U. Forschungsinstitut für Kinderernährung (Hrsg.) (2015) Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen, 12. aktualisierte Auflage.



- 1 Schneide das Rindfleisch in kleine Würfel und koche es in wenig Wasser ca. 15 Minuten lang bis es gar ist
- 2 Wasche, schneide und schäle die Karotten und Kartoffeln
- 3 Füge das Gemüse zum Wasser mit dem Rindfleisch dazu und lass alles noch weitere 10 Minuten kochen
- 4 Püriere den Brei und füge den Orangensaft, das Rapsöl und eventuell noch zusätzliches Wasser hinzu, bis der Brei leicht zu löffeln ist

TIPP

Du kannst auch Hühnchen- oder Schweinefleisch verwenden.

\*Mengenangaben nach Kersting M., Alexy U. Forschungsinstitut für Kinderernährung (Hrsg.) (2015) Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen, 12. aktualisierte Auflage.



- 1 Putze 100 g Zucchini und schneide sie klein
- 2 Schäle 50 g Kartoffeln, schneide sie klein und koche sie mit dem Gemüse in wenig Wasser weich
- 3 Füge 2-3 EL (10 g) Milupa BIO Getreidebrei 7 Korn hinzu
- 4 Danach gieße etwa 4 EL Orangensaft hinein und püriere alles mit frischem, abgekochtem Wasser (Menge nach Bedarf)
- 5 Rühre am Ende 2 TL Rapsöl in den Brei ein

<sup>\*</sup>Der Brei ist als gelegentliche vegetarische Alternative zum Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei geeignet.



2 Dünste die Gemüse-Würfel mit frischem Trinkwasser bis sie weich sind, und püriere anschließend alles

Mische das Topping mit unserem Getreidebrei, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast. Wenn du den Brei ohne Milch angerührt hast, füge noch 1½ TL Rapsöl hinzu. Lecker!



- 2 Wasche den Lachs und entferne die Gräten sorgfältig
- 3 Schneide anschließend den Lachs in kleine Würfel
- 4 Blanchiere zunächst den Spinat kurz
- Dann koche es zusammen mit dem Fisch und den Kartoffelstücken 10 Min. in etwas Wasser, bis alles gar ist
- 6 Gieße das Wasser ab
- Oib Kartoffeln mit Spinat, Fisch, 2 TL Rapsöl und 2-2 ½ EL Orangensaft in ein hohes Gefäß und püriere alles mit dem Pürierstab fein



1 Putze 50 g Karotten und 50 g Brokkoliröschen und schneide die Zutaten klein

2 Dünste das Gemüse mit frischem Trinkwasser bis es weich ist und püriere anschließend alles

⊗ 1½ TL Rapsöl

(nur bei der milchfreien

Zubereitung mit Wasser)

Mische das Topping mit unserem Getreidebrei, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast und füge bei der milchfreien Variante noch 1½ TL Rapsöl hinzu – fertig!



1 Putze 100 g Brokkoli, schneide ihn klein und koche ihn in wenig Wasser weich

- 2 Füge 2-2½ EL Milupa BIO Getreidebrei 7 Korn und 50 g gekochte Nudeln hinzu
- 3 Gib danach etwa 4 EL Orangensaft dazu und drücke alles mit frischem, abgekochtem Wasser (Menge nach Bedarf) klein
- 4 Anschließend rühre 2 TL raffiniertes Rapsöl in den Brei ein

Bei regelmäßiger vegetarischer Ernährung deines Babys solltest du eisenhaltigeres Getreide wie Hafer oder Hirse verwenden.

⊗ 100 g Brokkoli



- 1 Heize den Backofen auf 175°C Heißluft vor
- 2 Trenne das Ei, schlage das Eiweiß steif und vermische die zerdrückte Banane mit dem Eidotter
- Verrühre das Wasser mit dem Milupa Milchbrei Waldbeere, dem Mehl und einer Prise Backpulver und mische es unter den Eidotter mit der zerdrückten Banane

Milchbrei Butterkeks

2 1 Prise Backpulver

© 10 g Vollkornmehl fein gemahlen

ein paar zerdrückte Waldbeeren

(Heidelbeeren, Himbeeren)

- 4 Hebe den Eischnee unter und füge ein paar zerdrückte Beeren hinzu
- 5 Gib die Masse in einer gebutterten Form für ca. 15–20 Minuten bei 175 °C Umluft in den Backofen
- Nimm den Babyschmarrn aus dem Ofen und teile ihn mit einem Pfannenwender in kleine Stückchen



- 1 Schäle die reife Mango und schneide etwa 50 g davon in Stücke
- 2 Schäle und schneide25 9 Apfel
- 3 Püriere beides mit 25 g Banane
- 4 Mixe es mit unserem Getreidebrei, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast und gib bei einer Zubereitung ohne Milch noch 1½ TL Rapsöl hinzu –fertig!

Getreidebrei 7 Korn

(nur bei der milchfreien

Zubereitung mit Wasser)

⊗ 1½ TL Rapsöl



de etwa 50 g davon in Stücke und püriere diese mit 50 g Avocado zu einem weichen Brei

2 Mixe es mit unserem Getreidebrei, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast. Füge bei einer Zubereitung ohne Milch noch 1½ TL Rapsöl hinzu. Lecker!



50 g Süßkartoffel und

50 g Hokkaido-Kürbis und schneide sie in Würfel

2 Dünste die Gemüse-Würfel mit frischem Trinkwasser, bis sie weich sind, und püriere anschließend alles

3 Mixe es mit unserem Getreidebrei, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast und füge bei der milchfreien Variante noch 1½ TL Rapsöl hinzu – fertig!



- 1 Wasche und schäle 50 g Pastinaken und schneide sie in kleine Würfel
- 2 Dünste sie zusammen mit 50 g gewaschenen und kleingeschnittenen Zucchini und mit frischem Trinkwasser weich und püriere beides anschließend

(nur bei der milchfreien

Zubereitung mit Wasser)

3 Gib es zu unserem Getreidebrei hinzu, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast und mische noch 1½ TL Rapsöl unter, wenn du den Brei mit Wasser angerührt hast. Lecker!



2 Gib den Brei zu unserem Getreidebrei hinzu, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast und mische noch 1½ TL Rapsöl unter, wenn du den Brei mit Wasser angerührt hast. Lecker!



- So wird's gemacht:
- 1 Verrühre 20 g des Getreidebreis mit 1 TL raffiniertem Rapsöl und 120 ml abgekochtem, warmen Trinkwasser
- 2 Gib 100 g geschälte, gedämpfte und pürierte Äpfel dazu fertig!



- den Fenchel, schäle und schneide sie in Würfelchen. Koche die Gemüsewürfel für 15 Minuten
- 2 Probiere, ob sie weich sind und püriere sie mit dem Mixer
- 3 Das Wasser und den Getreidebrei mischen. Rühre mit einer Gabel um, bis der Brei die gewünschte Konsistenz hat
- 4 Gib das Gemüsepüree und das Rapsöl hinzu und ziehe es sorgfältig darunter
- 5 Lass es auf die gewünschte Temperatur abkühlen

Dampfgaren ist die ideale Methode, um möglichst viele Vitamine zu erhalten.



- 1 Wasche und schäle den Apfel und die Pflaumen gut, schneide sie in Würfel und dampfgare sie für ca. 15 Minuten
- 2 Probiere, ob sie weich sind und püriere sie mit dem Mixer

**5 EL** (20 g) Milupa BIO

Getreidebrei 7 Korn

- 3 Gieße 170 ml der gewohnten Milch in einen Teller
- 4 Gib 5 gehäufte Esslöffel (20 g) des Getreidebreis hinzu und rühre mit einem Löffel um, bis der Brei eine gute Konsistenz hat
- 5 Gib etwa 20 g Fruchtpüree bei. Lass es auf die gewünschte Temperatur abkühlen



- 1 Koche das Wasser mit der Butter auf und rühre den Milupa Milchbrei Grieß unter.
- 2 Füge den Eidotter hinzu und lasse den Brei abgedeckt für rund 30 Minuten im Kühlschrank auskühlen.
- 3 Forme mit zwei Löffeln kleine Nockerl und lasse diese im Dampfgarer oder im Dämpfereinsatz im Kochtopf für 15 Minuten dämpfen. Anschließend noch einige Minuten gar ziehen lassen.

Für das Birnenmus:

⊗ 50 g Birnen

4 Schneide die geschälten Birnen in kleine Würfel. Bringe das Wasser in einem Topf zum Kochen und gib die Birnenstücke dazu. Lasse diese für 10-15 Minuten weich köcheln. Anschließend fein pürieren. Fertig!



- 1 Zerdrücke die Banane mit einer Gabel bis sie cremig wird und gib 40 g Milupa BIO Getreidebrei 7 Korn sowie 3 EL Rapsöl hinzu
- 2 Vermische alle Zutaten bis eine formbare Masse entsteht
- 3 Forme Teighäufchen und drücke sie auf Backpapier zu altersgerechten Keksen flach. Du kannst die Kekse natürlich auch mit Förmchen ausstechen – ganz nach eurem Geschmack
- 4 Im vorgeheizten Ofen bei 170°C für 10–12 Minuten backen, sodass die Kekse noch etwas weich sind



- 1 Schäle und zerdrücke die Banane mit einer Gabel, bis keine Stücke mehr vorhanden sind
- Verrühre das Ei, das Öl und die Milch miteinander und vermische sie anschließend mit der zerdrückten Banane

- © ca. 12 ½ EL (50 g) Milupa BIO Getreidebrei 7 Korn
- ② 100 ml gewohnte Milchnahrung (z. B. Milumil 3)

- 3 Mische Mehl, Getreideflocken und Backpulver und füge es zur Bananen-Ei-Öl-Milch-Masse. Verrühre alles zu einem glatten Teig
- 4 Gib jeweils etwas Waffelteig in das Waffeleisen und backe die Waffeln goldbraun fertig!



- 2 Schäle, putze und schneide 100 g Kürbis in Stücke und lasse die Kürbisstücke mit etwas Wasser gar kochen. Anschließend fein pürieren.
- Vermische das Kürbispüree mit dem Getreidebrei und garniere den Kürbisbrei mit einem halben Teelöffel Kürbiskernöl.



- 1 Rühre den Milupa Milchbrei Sanfter Start mit dem Wasser an
- 2 Wasche, halbiere und entkerne die Weintrauben
- 3 Lasse die halbierten Trauben mit dem Wasser kurz aufkochen. Anschließend fein p\u00fcrieren
- 4 Richte den Brei abwechselnd mit dem Trauben-Mus als Schichtspeise an

30 ml abgekochtes, warmes Trinkwasser

#### Für das fruchtige Trauben-Mus:

② 25 g rote Trauben (Bio-Qualität empfohlen) und ca. 2 EL (20 ml) Wasser

Optional: zerbröselten Zwieback oder Babykeks als Dekoration (Für Babys nach dem 4. Monat)



#### Bananenpüree:

- 1 Schäle die Banane, schneide etwa 20 g davon ab
- 2 Zerdrücke diese mit einer Gabel, bis ein weicher Brei entsteht. Alternativ kannst du die Banane auch fein pürieren

#### Milch-Getreide-Brei:

- 1 Bereite die Milchnahrung laut Packungsangabe zu
- 2 Verrühre die Getreideflocken mit der Milch in einem Teller und vermische den Milch-Getreide-Brei zu guter Letzt mit dem Bananenmus

<sup>\*</sup> Mengenangaben nach Kersting M., Alexy U. Forschungsinstitut für Kinderernährung (Hrsg.) (2015) Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen, 12. aktualisierte Auflage.



- 1 Bereite 200 ml der gewohnten Milchnahrung nach Anleitung zu
- 2 Verrühre sie mit 20 g Milupa BIO Getreidebrei 7 Korn im Teller
- 3 Mische den Brei anschließend mit 20 g frischer, geschälter und pürierter Birne

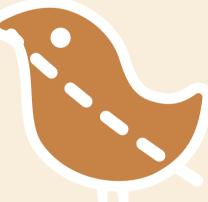


- So wird's gemacht:
- 1 Bereite 200 ml der gewohnten Milchnahrung nach Anleitung zu
- 2 Füge 20 g (ca. 5 EL) Milupa BIO Getreidebrei 7 Korn hinzu und verrühre den Brei mit einem Löffel
- 3 Bereite den Apfel je nach individueller Entwicklung deines Kleinen zu:
- · Anfangs wird der rohe Apfel fein püriert
- Dann immer gröber gerieben
- Für dein Kleinkind in feine Stückchen geschnitten Geht übrigens auch mit gekochtem Gemüse (z.B. Karotten, Pastinaken und Karfiol) oder mit anderem Obst (z.B. Birnen, Pfirsiche und Bananen)!



- 1 Bereite 200 ml der gewohnten Milchnahrung nach Anleitung zu und verrühre sie mit 20 g des Milupa BIO Getreidebrei 7 Korn (ca. 4–5 EL) im Teller.
- 2 Wasche eine frische Marille, halbiere sie und entferne den Kern.
- Dann schneidest du sie in kleine Würfel und gibst 20 g davon über den Brei. Fertig! Verwende für eine milchfreie Zubereitung (zum Beispiel für einen Nachmittags-Brei) anstelle der Milchnahrung 120 ml abgekochtes, warmes Trinkwasser sowie 1 TL raffiniertes Rapsöl und erhöhe die Obst-Menge auf 100 g.





5-6 MONATE

https://www.milupa.at/rezepte/baby-rezepte-5-6-monate.html

7-12 MONATE

https://www.milupa.at/rezepte/rezepte-7-12-monate.html

1-3 JAHRE

https://www.milupa.at/rezepte/rezepte-1-3-jahre.html

9 BREIE 9 LÄNDER

https://www.milupa.at/rezepte/9-breie-9-laender-rezepte.html

#### MILUMIL MILCHEN



Milumil 2 Folgemilch



Milumil 2 Gute Nacht



Milumil 3 Folgemilch

#### Milchbreie

#### MILCHBREIE - GUTEN MORGEN



Guten Morgen Grieß



Guten Morgen Milde Früchte



#### MILCHBREIE - GUTE NACHT



Gute Nacht Sanfter Start\*



Gute Nacht Vollkorn Früchte



Gute Nacht Butterkeks



# PRODUKTE DETAILÜBERSICHT

https://www.milupa.at/produkte.html

#### Getreidebrei und Produkte für Kleinkinder

#### GETREIDEBREI



BIO 7 Korn



# MÜSLI



Kindermüsli Zartes Bircher



Kindermüsli Feine Früchte



Kinder-Porridge Hafer & Früchte



### KINDERMILCH



Kindermilch 1+\*



Kindermilch 2+\*



Kindermilch 1+ mit Vanillegeschmack\*



Kindermilch trinkfertig\*





# Mit Milupa Eltern + Baby Service durch die

#### Höhen und Tiefen des Elternseins

Das Elternsein ist das schönste Gefühl – jedoch gibt es auch diese Tage, da findet man einfach keine Ruhe. Da suchst du erst den Schnuller, dann deine Gelassenheit und schließlich einfach jemanden, den du mal was fragen kannst.

Unser Milupa Eltern & Baby Service Team besteht aus Müttern, die auch schonmal die selben Fragen wie du hatten. Sie können dich als Ernährungswissenschafterin, Diätologin oder Hebamme mit nützlichen Tipps zu allen wichtigen Schwangerschafts-, Baby-, Mama- und Ernährungs-Themen unterstützen.

#### Hier kannst Du uns erreichen

- 08000 311 756
  Montag bis Freitag (gebührenfrei)
  9-12 Uhr und 13-15 Uhr
- Online Live-Chat
- Kontaktformular
  Schreibe uns auf www.milupa.at
- www.facebook.com/milupa.oesterreich
- (i) www.instagram.com/milupa\_oesterreich
- @ service@milupa.at