

## Rezepte für Ihren kleinen Liebling

 = vegetarisch

 = zum Einfrieren geeignet

### Stufe 1: Erste Geschmackserlebnisse (4-6 Monate)



#### Avocado trifft Banane

Zutaten:

- 1/2 mittlere Avocado (reif) (ca. 50 g)
- 1/2 mittlere Banane (reif) (ca. 50 g)
- 60 ml normale Milch Ihres Babys (wie gewohnt zubereitet)

gesamt 10 min
dampfgaren  
0 min
1 Portion

1. Schneiden Sie die Avocado in der Mitte durch. Entfernen Sie den Kern, und löffeln Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus. Schälen Sie die Banane. Schneiden Sie die Avocado und die Banane in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter. Geben Sie das Obst und die Milch in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
4. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 10 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### Ernährungsvorschlag

Frühstück	Babyreis vermischt mit der normalen Babymilch
Mittagessen	Karottenpüree
Abendessen	Avocado trifft Banane

## Stufe 2: Weiche Mahlzeiten (6-8 Monate)

Ab hier reichen Sie zu jeder Mahlzeit immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser, ungezuckerter Kindertee oder Milch.



### Lachs-Zucchini-Süßkartoffel-Püree

Zutaten:  
 1 Filet Lachs (ca. 100 g)  
 2 kleine Süßkartoffeln (ca. 185 g)  
 1/2 mittlere Zucchini (ca. 90 g)



gesamt 30 min

dampfgaren  
15 min

3 Portionen

1. Waschen Sie die Zucchini, und waschen und schälen Sie die Süßkartoffel. Befreien Sie den Lachs von Gräten und Haut. Schneiden Sie das Gemüse und den Lachs in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### Ernährungsvorschlag

Frühstück	Babybrei mit zerdrückter Banane
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Reife Birne in Stücken
Mittagessen	Lachs-Zucchini-Süßkartoffel-Püree
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Gekochte Zucchini-Scheiben
Abendessen	Zerdrückte Papaya mit Naturjoghurt
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Reife Papaya in Stücken

### Stufe 3: Festere Nahrung (9-12 Monate)



#### Mein erstes Müsli

Zutaten:  
 50 g Blaubeeren (reif)  
 100 g Haferflocken (für eine Portion)  
 1/2 mittlerer Pfirsich (reif) (ca. 100 g)  
 1/2 mittlere Birne (reif) (ca. 100 g)



gesamt 30 min

dampfgaren  
10 min

5 Portionen

1. Waschen Sie alle Zutaten. Schälen und entkernen Sie den Pfirsich und die Birne. Schneiden Sie den Pfirsich und die Birne in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 10 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 10 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position „OFF“.
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 100 g Haferflocken.

#### Ernährungsvorschlag

Frühstück	Mein erstes Müsli
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Melonenstücke
Vormittagssnack	Reiswaffeln
Mittagessen	Rührei auf Toast mit kleingeschnittenen Kirschtomaten
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Klein geschnittene Trauben und Apfelstücke
Nachmittagssnack	Käsewürfel oder -stücke, Ananasstreifen
Abendessen	Lachsflocken mit Kartoffelpüree
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Gekochte Zuckererbsen, grüne Bohnen oder Spinat
Abendsnack	Quark oder Joghurt

## Stufe 4: Ab einem Jahr



### Leckerer Spargel

Zutaten:

12 Stangen Spargel (grün) (ca. 240 g)

100 g Gedämpfte Frühkartoffeln (in Spalten)  
(für eine Portion)

20 g Geriebener Parmesan (für eine Portion)



gesamt 30 min

dampfgaren  
15 min

3 Portionen

1. Waschen Sie den Spargel, und entfernen Sie holzige Stangen. Schneiden Sie alle Zutaten in ca. 1 cm große Stücke.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Becher, und geben Sie alle Zutaten in den Becher. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Vermengen Sie 1 Portion mit 100 g gegarten Frühkartoffeln (in Spalten) und 20 g geriebenem Parmesan.

### Ernährungsvorschlag

Frühstück	Ungezuckerte Frühstücksflocken mit Vollmilch
Vormittagssnack	Reiswaffeln
Mittagessen	Leckerer Spargel
Zweiter Gang	Milchmousse
Nachmittagssnack	Brotsticks und Gurken-/Karottensticks mit einem Dip Ihrer Wahl
Abendessen	Schweinekotelett, Ofenkartoffel und Bohnen
Zweiter Gang	Milchreis und Fruchtmus
Abendsnack	Weizenkekse mit Vollmilch