Gesunde Rezepte für Kleinkinder

Warme Mahlzeiten

Die **ersten 1000 Tage** im Leben Deines Kindes halten viele spannende Phasen bereit. Besonders Kleinkinder ab 1 Jahr sind wahre Energiebündel – sie sind ständig in Bewegung und entwickeln sich enorm schnell. Dafür benötigen sie eine **Extraportion Nährstoffe**, die sie aus einer **ausgewogenen** und **altersgerechten** Ernährung erhalten. Wir unterstützen Dich mit vielen Rezepten und Tipps, damit Du die Weichen für eine **gesunde Zukunft** Deines Kindes stellen kannst.

Überbackene Rinderhackbällchen

mit Tomatensauce und Nudeln

Zubereitungszeit: 30 Min.

Rezept mit Fleisch

Reich an wichtigem Eisen

Zutaten

für 1 Kleinkind-Portion + 1 Erwachsenen-Portion:

200 g mageres Rinderhackfleisch
2 Prisen mediterrane Kräuter
1 EL Petersilie, gehackt
8 Kirschtomaten
200 ml passierte Tomaten
30 g Gouda oder Emmentaler, gerieben
150 g Vollkornnudeln

™ & © 2017 Eric Carle LLC. All rights reserved.

*Fleisch ist ein guter **Eisenlieferant**. Eisen wird für die **Blutbildung** und den **Sauerstofftransport** benötigt. Eine Portion dieses Rezeptes deckt 43 % des Eisenbedarfs eines Kleinkindes.*

So geht's:

1. Rinderhackfleisch mit einer Prise mediterraner Kräuter und der Petersilie verkneten und ca. 10–12 kleine Bällchen formen.

2. Tomaten waschen und halbieren. Beides in eine Auflaufform verteilen.

3. Passierte Tomaten mit den restlichen mediterranen Kräutern würzen, über die Bällchen geben, mit dem Käse bestreuen und im Backofen ca. 15–20 Min. backen.

4. Nudeln in reichlich Wasser ca. 8–10 Min. weich garen und zu den Bällchen servieren.

Mehr Rezepte für Kleinkinder: www.1000tage.de

Eine Initiative von milupa NUTRICIA & DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG

Rezeptentwicklung / Nährstoffberechnung: Iris Lange-Fricke · Hamburg · www.irislange.com