

# Altersgerechte Rezepte für die ersten 1000 Tage

Mit der richtigen Ernährung Deines Kindes in den **ersten 1000 Tagen** – von Beginn der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag – kannst Du die Weichen für ein gesundes Leben stellen. Auch nach der Muttermilch benötigen die Kleinen im **Beikost- und Kleinkindalter** noch immer eine **altersgerechte und spezielle Ernährung**. Wir begleiten und unterstützen Dich dabei – mit vielen leckeren Rezepten & hilfreichen Tipps.

## Gemüseröllchen mit Frischkäse und Putenwurst



**Zubereitungszeit: 15 Min.**



**Rezept mit Fleisch  
für Kleinkinder ab 1 Jahr**



## Zutaten

für 1 Kleinkind-Portion:

1 kleine Möhre  
1/3 Paprikaschote, geschält

2 Scheiben Putenbrustaufschnitt  
1 EL Kräuter-Frischkäse



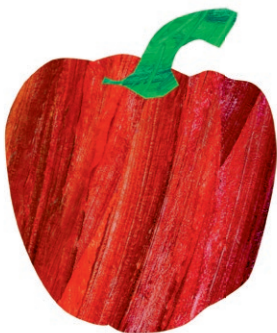
Paprika ist sehr **reich an Vitamin C**. In roter Paprika ist der Vitamin-C-Gehalt im Vergleich zu andersfarbigen Paprika am höchsten. Egal welche Paprikafarbe Du für dieses Rezept verwendest, eine Portion **deckt den ganzen Vitamin-C-Bedarf eines Kleinkindes**. Paprika vor dem Verzehr immer gut mit warmem Wasser abspülen.

## So geht's:

- 1.** Die Möhre schälen, waschen und längs halbieren oder vierteln. Möhre in etwas Wasser weich garen und abkühlen lassen.
- 2.** Paprika in lange Streifen schneiden.
- 3.** Putenbrustaufschnitt mit dem Frischkäse bestreichen, Gemüsestreifen auf den Scheiben verteilen und einrollen.

**Tipp:** Auch Zucchini, gegarte Süßkartoffel und Kohlrabi können gut eingerollt werden.

*Für den Hunger zwischendurch lieber Snacks mit Nähr- und Ballaststoffen, z. B. Gemüsesticks, statt Süßigkeiten anbieten. So gewöhnt sich Dein Kind schon früh an gesunde Snacks.*



Entdecke Rezepte  
und Tipps auf  
[www.1000tage.de](http://www.1000tage.de)

Eine Initiative von **milupa** NUTRICIA &

