

# Altersgerechte Rezepte für die ersten 1000 Tage

Frühstück/  
Abendbrot

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.

## Lachendes Vollkornbrot mit Kichererbsenaufstrich



**Zubereitungszeit: 10 Min.**



**Vegetarisches Rezept  
für Kleinkinder ab 1 Jahr**



**Reich an  
wichtigem Eisen**

## Zutaten

**für 1 Kleinkind-Portion:**

**25 g** Kichererbsen aus  
der Dose, abgetropft  
**1 EL** Joghurt  
 $\frac{1}{3}$  gelbe Paprikaschote, geschält

**1** Kirschtomate  
**20 g** Zucchini  
**1 Scheibe** Vollkornbrot oder  
feingemahlener Vollkorntoast

Kichererbsen sind ein **guter Ersatz für Wurst und Fleisch**, denn sie liefern eine **große Portion Eisen für die Blutbildung**. Darüber hinaus sind reichlich **knochenstärkendes Calcium, gutes pflanzliches Eiweiß** und wichtige Ballaststoffe enthalten, die die Verdauung ankurbeln.

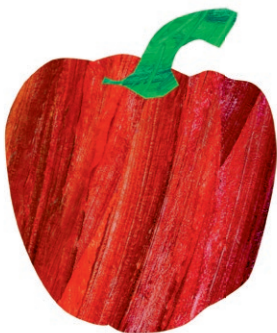


## So geht's:

- 1.** Kichererbsen mit Joghurt fein pürieren. Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden.
- 2.** Brot leicht toasten, mit dem Aufstrich bestreichen und aus einem Teil des Gemüses ein lustiges Gesicht legen und das restliche Gemüse dazu servieren.

**Variante:** Aus Blattsalat kannst Du noch „Haare“ für das Gesicht legen. Der Aufstrich passt auch zu Pellkartoffeln oder als Dip für Rohkost.

**Wichtig:** Rohe und getrocknete Kichererbsen müssen gekocht werden, da sie, wenn sie roh gegessen werden, giftig sein können. Sie enthalten Phasin, das durch Kochen unschädlich gemacht wird.



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

Eine Initiative von **milupa** NUTRICIA &

