



Leseprobe

Petra Reschenhofer, Christine Ellinger

Mix-Rezepte für Babys und Kleinkinder

Brei, Beikost und Fingerfood aus dem Thermomix® - Für TM5 & TM31

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 03. September 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Richtig essen von Anfang an

Etwa ab dem 6. Lebensmonat wollen Babys ihren Speiseplan erweitern. Wer dann selbst für sein Kind kocht, weiß genau, was drin ist. Um die Nahrung schonend und zeitsparend zuzubereiten, ist der Thermomix® der ideale Helfer. Mit über 80 Rezepten für TM5 und TM31 vom ersten Brei über Fingerfood bis hin zur gemeinsamen Familienkost bekommen Babys und Kleinkinder nur das Beste für eine gesunde Entwicklung.

Ernährungsmedizinisches Hintergrundwissen informiert Eltern über den richtigen Zeitpunkt, den Nährstoffbedarf und die passenden Lebensmittel und führt Schritt für Schritt durch den Start in die Beikost.



Autor

Petra Reschenhofer, Christine Ellinger

Petra Reschenhofer ist (seit Ende 2018) zweifache Mutter und begeisterte Thermomix®-Besitzerin. Seit der Geburt ihres ersten Kindes im Sommer 2015 hat die gelernte Chemielaborantin zahlreiche Rezepte für Babybreie, gesunde Snacks, Leckereien und Familiengerichte entwickelt. Auf ihrer Facebook- und Instagram-Seite sowie auf ihrer Homepage www.mixxmitpetra.jimdo.com macht sie ihre Rezepte anderen Müttern zugänglich. Außerdem bietet sie regelmäßig Kochvorführungen und Kochkurse an.

Christine Ellinger absolvierte nach der Ausbildung zur Diätologin das Studium der

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Ab jetzt auch B(r)eikost

Von der Milch zum Brei 10

Beikosteinführung 10 Vielfältige Ernährung 11

In kleinen Schritten 12

Einstieg in die Beikost (Mittagsbrei) 13 Milch-Getreide-Brei (Abendbrei) 13

Getreide-Obst-Brei (Nachmittagsbrei) 14 Fingerfood 15

Übergang zur Familienkost 15 Die richtige Konsistenz 15

Getränke – wann und was? 16

Was braucht mein Baby? 18

Eisen- und Zinkbedarf 18 Rund um das Thema Kuhmilch 18

Fisch und Ei 19 Glutenhaltiges Getreide 19 Allergien 19

Vegetarische und vegane Ernährung 20 Nicht geeignete Lebensmittel
für die Beikost 21 1-2-3-4-Mittagsbrei 22

Tipps aus der Praxis 24

Nur die besten Zutaten 24 Vorkochen 24

Hilfe, das Bäuchlein zwick 25 So klappt's mit dem Essen 25

Thermomix®-Basics

Wissenswertes über den Thermomix® 28

Technik und Zubehör 28 Funktionen 28 Dampfgaren im Varoma 28

Zeitangaben und Einstellungen 30 Tipps zu den Rezepten 30

