



Milupa

UNSERE 25 BELIEBTESTEN

BEIKOST-REZEPTE



Genau  
das drin, was  
reingehört.

Milupa

Gemeinsam im eigenen Tempo

## Begleitet die natürliche Entwicklung – Schritt für Schritt

Seit über 100 Jahren stecken wir bei Milupa all unsere **Erfahrung und unser Wissen** in unsere Produkte und begleiten die natürliche Entwicklung deines Babys.

Für euch hat die spannende Beikostzeit begonnen und du probierst die ersten Rezepte aus? Dann lernt dein kleiner Liebling viele neue Geschmäcker kennen. Nicht alles schmeckt gleich. Wir, von Milupa haben dir eine Auswahl an leckeren **Rezept-Inspirationen zum Nachkochen** zusammengestellt. So kannst du mit viel Freude herausfinden was deinem Baby am besten schmeckt.

Sei nicht verunsichert, wenn im Moment noch mehr Brei auf dem Lätzchen landet. Die Entwicklung deines Kindes ist kein Wettrennen. Lasst euch Zeit und genießt die gemeinsamen Momente – denn **jedes Herz schlägt im eigenen Tempo**.

Solltest du Fragen haben bezüglich der Ernährung oder Entwicklung deines Babys, dann kontaktiere gerne unser Team von **Milupa Mama & Co.**, die immer ein offenes Ohr für dich haben. Den Kontakt findest du am Ende des E-Books.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!

Dein Milupa Team



Ob dein Baby  
reif für die Beikost ist,  
er kennst du unter anderem  
an folgenden Anzeichen

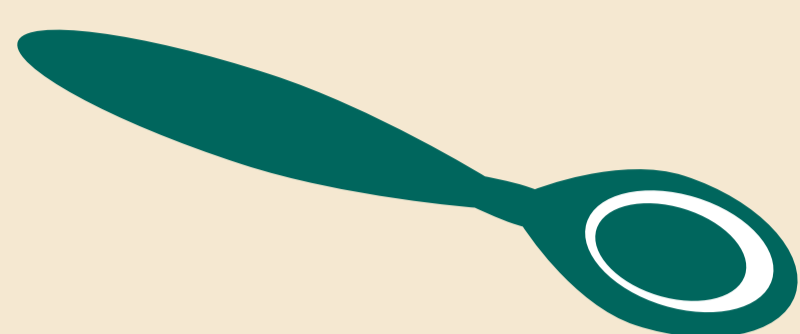
- ✿ Kann dein Baby mit Unterstützung aufrecht sitzen?
- ✿ Ist dein Baby nach einer Still- oder Flaschenmahlzeit öfter noch hungrig?
- ✿ Zeigt dein Baby Interesse an neuen Lebensmitteln bzw. am Essen anderer?
- ✿ Kann dein Baby selbstständig Dinge in den Mund stecken?
- ✿ Öffnet dein Baby den Mund, wenn der Löffel vom Teller abhebt bzw. Nahrung angeboten wird?
- ✿ Kann dein Baby mit Hilfe der Lippen Essen vom Löffel nehmen?

Die Fähigkeit und Bereitschaft der Kinder, vom Löffel zu essen, entwickelt sich sehr unterschiedlich. In der Regel zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat.



Wenn du unsicher bist, ob du die Reifezeichen richtig erkennst, frage deinen Kinderarzt oder deine Hebamme.

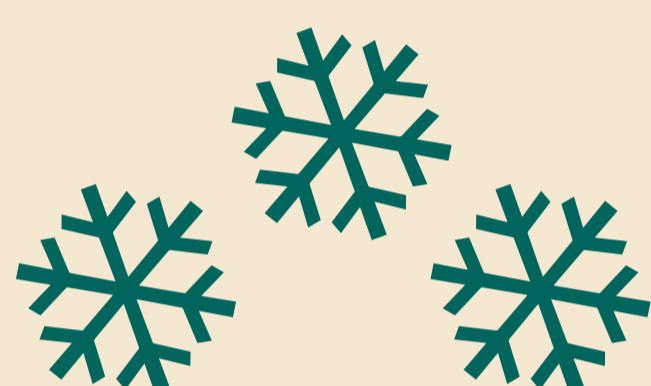
## Tipps für einen entspannten Start in die Beikost



**Babys mögen flache Löffel.** Ein schmaler, flacher Löffel aus Plastik, gestrichen voll, erleichtert deinem Baby das Essen.

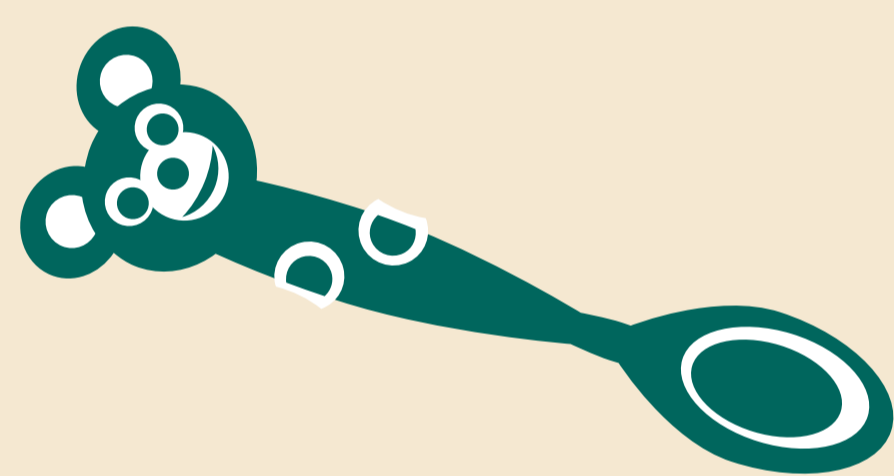


Am Anfang wird beim Essen auch mal etwas Brei danebengehen, aber das ist völlig normal und wird von Mal zu Mal besser klappen – denn jedes Baby entwickelt sich ja schließlich **imeigenentempo**.



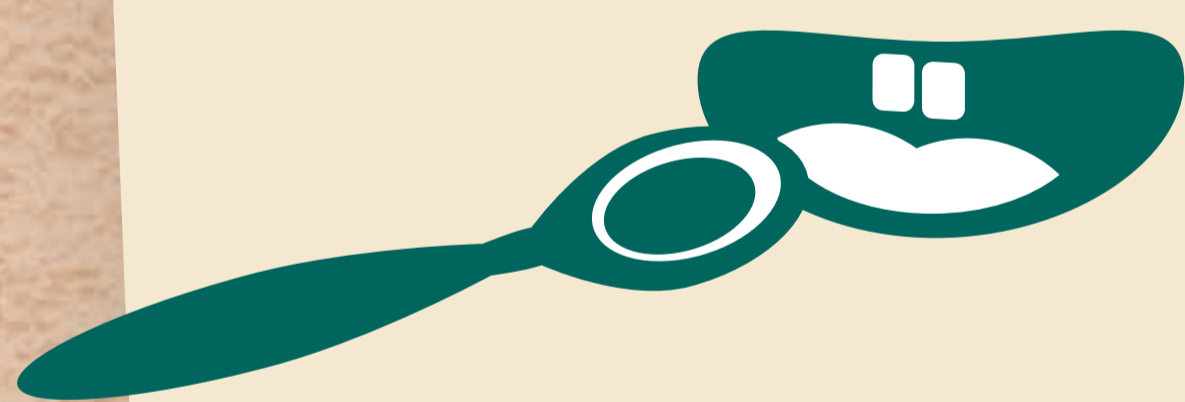
### **Dein Baby zahlt?**

Manche Babys mögen den Brei dann lieber etwas kühler bei Zimmertemperatur.



### **Ein Löffelchen für Babys Hand.**

Falls Baby beim Füttern nach dem Löffel greift, gib ihm einen eigenen Löffel zum Spielen.



### **Erste Versuche.**

Berühre Babys Unterlippe mit dem Löffel und mache selbst weit den Mund auf. Viele Kinder ahmen ihre Eltern spontan nach.



### **Cool bleiben.**

Alle Babys schaffen das!



# Die 3 Schritte der Beikostfütterung

## 5. Monat

Schritt 1:

### Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Als erste Beikost zwischen dem 5. und 7. Monat eignet sich ein Gemüsebrei, z. B. aus Karotten. Eine Woche später kommen Kartoffeln und Rapsöl hinzu, später Fleisch.



## 6. Monat

Schritt 2:

### Milch-Getreide-Brei

Als Nächstes gibt es einen Milch-Getreide-Brei. Er ersetzt z. B. die Milchmahlzeit am Abend und liefert hochwertiges Eiweiß und Calcium.



## 7. Monat

Schritt 3:

### Milchfreier Getreide-Obst-Brei

Um den 7. Monat herum ist es Zeit für einen milchfreien Getreide-Obst-Brei, etwa als Nachmittagsmahlzeit. So bekommt dein Baby die Nährstoffe, die es braucht.



## TIPP

Lasse dein Kind nach und nach immer mehr Nahrungsmittel ausprobieren.

## \* Tipp

Stelle sicher, dass dein Baby beim Essen niemals alleine ist, und lasse es aufrecht sitzen, damit es sich nicht verschlucken kann.

Alter des Kindes in Monaten	Ernährungsplan für den Start in die Beikost									Allmählicher Übergang zur Familienkost		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
MORGENS	Stillen und/oder Flaschenmahlzeit									Frühstück		
VORMITTAGS	Stillen und/oder Flaschenmahlzeit									Zwischenmahlzeit		
MITTAGS	Stillen und/oder Flaschenmahlzeit									Mittagessen		
NACHMITTAGS	Stillen und/oder Flaschenmahlzeit									Zwischenmahlzeit		
ABENDS	Stillen und/oder Flaschenmahlzeit									Abendessen		

## Beikostplan

Weitere Beikostschritte findest du auf <https://www.milupa.de/baby/ernaehrung/beikost-und-brei.html>
























# Inhaltsverzeichnis der Rezepte

Rezept

Monat

Zutaten



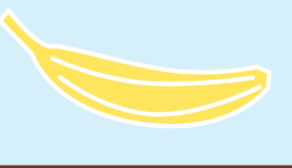










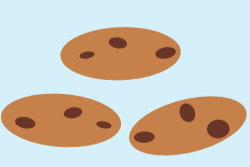


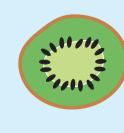



## Mittags

Zucchini-Kartoffel-Schweinefleisch-Brei	5.-6.		+		+	
Zucchini-Kartoffel-Getreide-Brei	5.-6.		+		+	
Karotten-Kartoffel-Rindfleisch-Brei	5.-6.		+		+	
Karotte-Brokkoli-Topping	ab 7.		+		+	
Spinat-Kartoffel-Lachs-Brei	7.-10.		+		+	
Karotten-Blumenkohl-Topping	7.-12.		+		+	
Brokkoli-Nudel-Getreide-Brei	ab 8.		+			
Bayerischer Kaiserschmarrn	ab 10.		+		+	

## Nachmittags

Mango-Banane-Apfel-Topping	ab 6.		+		+		+	
Birne-Avocado-Topping	ab 7.		+		+			
Süßkartoffel-Kürbis-Topping	ab 7.		+		+			
Zucchini-Pastinaken-Topping	ab 7.		+		+			
Birne-Pflaume-Topping	ab 7.		+		+			
Milch-Getreide-Brei mit gedämpften Apfel	ab 7.		+		+			
Herzhafter Getreide-Gemüse-Brei	7.-10.		+		+			
Apfel-Pflaumen-Brei	7.-10.		+		+		+	
Baby-Grieß-Auflauf mit Apfel	ab 10.		+		+		+	
Babykekse	ab 10.		+					
Babywaffeln	ab 12.		+		+		+	

## Abends

Milch-Getreide-Brei mit Bananenpüree	ab 6.		+		+			
Milch-Getreide-Brei mit Birne	ab 6.		+		+			
Baby-Grießbrei mit Apfel-Sanddorn	ab 6.		+		+		+	
Milchbrei mit Trauben	ab 6.		+		+		+	
Grüne Sosse für Babys	ab 7.		+		+			
Der Brei wächst mit	ab 7.		+		+			

## Zucchini-Kartoffel-

## Schweinefleisch-Brei

## Du brauchst:\*

- ✔ 90 g Zucchini
- ✔ 40 g Kartoffeln
- ✔ 20 g mageres Schweinefleisch
- ✔ 2 TL (ca. 8 g) Rapsöl
- ✔ 1½ EL (ca. 15–20 g) Orangensaft

## So wird's gemacht:

- 1 Schneide das Schweinefleisch in kleine Würfel und koche es in wenig Wasser ca. 15 Minuten lang bis es gar ist
- 2 Schneide die Zucchini in kleine Stücke
- 3 Wasche und schäle die Kartoffeln und schneide sie dann in kleine Stücke
- 4 Koche alles zusammen noch weitere 10 Minuten, bis die Kartoffeln weich sind. Füge nach Bedarf noch etwas Wasser hinzu
- 5 Püriere den Brei und füge den Orangensaft, das Rapsöl und eventuell noch zusätzliches Wasser hinzu, bis der Brei leicht zu löffeln ist

\* Mengenangaben nach Kersting M., Alexy U. Forschungsinstitut für Kinderernährung (Hrsg.) (2015) Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen, 12. aktualisierte Auflage.

## Zucchini-Kartoffel-

## Getreide-Brei

**So wird's gemacht:**

- 1 Putze 100 g Zucchini und schneide sie klein
- 2 Schäle 50 g Kartoffeln, schneide sie klein und koche sie mit dem Gemüse in wenig Wasser weich
- 3 Füge 3-4 EL (10 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei hinzu
- 4 Danach gieße etwa ca. 2 ½ EL (ca. 35 g) Orangensaft hinein und püriere alles mit frischem, abgekochtem Wasser (Menge nach Bedarf)
- 5 Rühre am Ende 2 TL (ca. 8 g) Rapsöl in den Brei ein

**Du brauchst:**

- ✔ 3-4 EL (10 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✔ 50 g Kartoffeln
- ✔ 2 TL (ca. 8 g) Rapsöl
- ✔ ca. 2 ½ EL (ca. 35 g) Orangensaft
- ✔ 100 g Zucchini



## Karotten-Kartoffel-

## Rindfleisch-Brei



## Du brauchst:

- ✔ 20 g Rindfleisch
- ✔ 90 g Karotten
- ✔ 40 g Kartoffeln
- ✔ 2 TL (ca. 8 g) Rapsöl
- ✔ 1 ½ EL (ca. 15–20 g) Orangensaft

## So wird's gemacht:

- 1 Schneide das Rindfleisch in kleine Würfel und koche es in wenig Wasser ca. 15 Minuten
- 2 Wasche, schneide und schäle die Karotten und Kartoffeln
- 3 Füge das Gemüse zum Wasser mit dem Rindfleisch dazu und lass alles noch weitere 10 Minuten kochen
- 4 Püriere den Brei und füge den Orangensaft, das Rapsöl und eventuell noch zusätzliches Wasser hinzu, bis der Brei leicht zu löffeln ist

## TIPP

Du kannst auch Hähnchen- oder Schweinefleisch verwenden.

ab 7. Monat

## Karotte-Brokkoli-

## Topping



### Du brauchst:

- ✔ 50 g Karotte
- ✔ 50 g Brokkoliröschen
- ✔ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✔ 1 ½ TL (ca. 5 g) Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

### So wird's gemacht:

- 1 Putze 50 g Karotten und 50 g Brokkoliröschen und schneide die Zutaten klein
- 2 Dünste das Gemüse mit frischem Trinkwasser bis es weich ist und püriere anschließend alles
- 3 Mische das Topping mit dem Getreidebrei, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast und füge bei der milchfreien Variante noch 1 ½ TL Rapsöl hinzu – fertig!

Unsere Mengenangaben beziehen sich auf eine Getreidebrei-Zubereitung ohne Milch. Füge bei einer Zubereitung mit Milch einfach nur 20 g des Toppings hinzu.

## Spinat-Kartoffel-

## Lachs-Brei



## Du brauchst:

- ✔ 100 g Blattspinat
- ✔ 50 g Kartoffeln
- ✔ 30 g Lachs
- ✔ 2 TL (ca. 8 g) Öl (Rapsöl)
- ✔ 1 ½ EL (ca. 15–20 g) Orangensaft

Abgekochtes Wasser nach Bedarf

## So wird's gemacht:

- 1 Wasche Spinat und Kartoffeln, schäle sie und schneide sie klein
- 2 Wasche den Lachs und entferne die Gräten sorgfältig
- 3 Schneide anschließend den Lachs in kleine Würfel
- 4 Blanchiere zunächst den Spinat kurz
- 5 Dann koche es zusammen mit dem Fisch und den Kartoffelstücken 10 Min. in etwas Wasser, bis alles gar ist
- 6 Gieße das Wasser ab
- 7 Gib Kartoffeln mit Spinat, Fisch, 2 TL Rapsöl und 1 ½ EL Orangensaft in ein hohes Gefäß und püriere alles mit dem Pürierstab fein

## Karotten-Blumenkohl-

## Topping



## So wird's gemacht:

- 1 Putze 50 g Karotte und 50 g Blumenkohl und schneide alle Zutaten klein
- 2 Dünste die Gemüse-Würfel mit frischem Trinkwasser bis sie weich sind, und püriere anschließend alles
- 3 Mische das Topping mit dem Getreidebrei, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast. Wenn du den Brei ohne Milch angerührt hast, füge noch 1 ½ TL Rapsöl hinzu. Lecker!

## Du brauchst:

- ✔ 50 g Karotte
- ✔ 50 g Blumenkohl
- ✔ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✔ 1 ½ TL (ca. 5 g) Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

Unsere Mengenangaben beziehen sich auf eine Getreidebrei-Zubereitung ohne Milch. Füge bei einer Zubereitung mit Milch einfach nur 20 g des Toppings hinzu.

ab 8. Monat

Brokkoli-Nudel-

Getreide-Brei



### So wird's gemacht:

- 1 Putze 100 g Brokkoli, schneide ihn klein und koche ihn in wenig Wasser weich
- 2 Füge 3–4 EL Milupa Bio 7 Korn und 50 g gekochte Nudeln hinzu
- 3 Gib danach etwa 2 ½ EL (ca. 35 g) Orangensaft dazu und drücke alles mit frischem, abgekochtem Wasser (Menge nach Bedarf) klein
- 4 Anschließend rühre 2 TL raffiniertes Rapsöl in den Brei ein

### Du brauchst:

- ✓ 3–4 EL (10 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✓ 50 g gekochte Nudeln
- ✓ 2 TL (ca. 8 g) raff. Rapsöl
- ✓ ca. 2 ½ EL (ca. 35 g) Orangensaft
- ✓ 100 g Brokkoli

### TIPP

Bei regelmäßiger vegetarischer Ernährung deines Babys solltest du eisenhaltigeres Getreide wie Hafer oder Hirse verwenden.

ab 10. Monat

Bayerischer

Kaiserschmarrn

### Du brauchst:

- ✔ 1 großes Ei
- ✔ 50 ml abgekochtes, warmes Trinkwasser
- ✔ 25 g (ca. 3 EL) Milupa Milchbrei Vollkorn Früchte
- ✔ 10 g Vollkornmehl fein gemahlen
- ✔ 1 Prise Backpulver
- ✔ ein paar zerdrückte Waldbeeren (Heidelbeeren, Himbeeren)
- ✔ 1 kl. Stück Butter (für die Form)

### So wird's gemacht:

- 1 Heize den Backofen auf 175 °C Heißluft vor
- 2 Trenne das Ei und schlage das Eiweiß steif
- 3 Verrühre das Wasser mit dem Milupa Milchbrei Vollkorn Früchte, dem Mehl und einer Prise Backpulver und mische es unter den Eidotter
- 4 Hebe den Eischnee unter und füge ein paar zerdrückte Beeren hinzu
- 5 Gib die Masse in einer gebutterten Form für ca. 15–20 Minuten bei 175 °C Umluft in den Backofen
- 6 Nimm den Babyschmarrn aus dem Ofen und teile ihn mit einem Pfannenwender in kleine Stückchen

## Mango-Banane-Apfel-

## Topping



## So wird's gemacht:

- 1 Schäle die reife Mango und schneide etwa 50 g davon in Stücke
- 2 Schäle und schneide 25 g Apfel
- 3 Püriere beides mit 25 g Banane
- 4 Mische das Topping mit dem Getreidebrei, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast und gib bei einer Zubereitung ohne Milch noch 1 ½ TL Rapsöl hinzu – fertig!

## Du brauchst:

- ✔ 50 g reife Mango
- ✔ 25 g Apfel
- ✔ 25 g Banane
- ✔ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✔ 1 ½ TL (ca. 5 g) Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

Unsere Mengenangaben beziehen sich auf eine Getreidebrei-Zubereitung ohne Milch. Füge bei einer Zubereitung mit Milch einfach nur 20 g des Toppings hinzu.

ab 7. Monat

## Birne-Avocado-

## Topping



### Du brauchst:

- ✔ 50 g Birne
- ✔ 50 g Avocado
- ✔ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei

### So wird's gemacht:

- 1 Schäle die Birne, schneide etwa 50 g davon in Stücke und püriere diese mit 50 g Avocado zu einem weichen Brei
- 2 Verrühre den Getreidebrei, wie auf der Packung beschrieben, mit dem abgekochten, warmen Wasser und mixe zu guter Letzt beides zusammen

Unsere Mengenangaben beziehen sich auf eine Getreidebrei-Zubereitung ohne Milch. Füge bei einer Zubereitung mit Milch einfach nur 20 g des Toppings hinzu.

### SCHON GEWUSST?

Avocados sind reich an ungesättigten Fettsäuren und enthalten das zellschützende Vitamin E.



ab 7. Monat

## Süßkartoffel-Kürbis-

## Topping



### So wird's gemacht:

- 1 Füge ca. 5 EL (20 g) unseres Milupa Bio 7 Korn Getreidebreis zu 120 ml warmen, abgekochten Trinkwasser hinzu. Dann einfach mit einem Löffel verrühren – fertig!
- 2 Wasche und schäle 50 g Süßkartoffel und 50 g Hokkaido-Kürbis und schneide sie in Würfel
- 3 Dünste die Gemüse-Würfel mit frischem Trinkwasser, bis sie weich sind, und püriere anschließend alles
- 4 Gib 100 g vom Süßkartoffel-Kürbis-Topping sowie 1 ½ TL Rapsöl (ca. 4–5 g) zum Getreidebrei hinzu – fertig!

### Du brauchst:

- ✓ 50 g Hokkaido-Kürbis
- ✓ 50 g Süßkartoffel
- ✓ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✓ 1 ½ TL (ca. 5g) Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

Unsere Mengenangaben beziehen sich auf eine Getreidebrei-Zubereitung ohne Milch. Füge bei einer Zubereitung mit Milch einfach nur 20 g des Toppings hinzu.

ab 7. Monat

## Zucchini-Pastinaken-

### Topping



### So wird's gemacht:

- 1 Wasche und schäle 50 g Pastinake und schneide sie in kleine Würfel
- 2 Dünste sie zusammen mit 50 g gewaschener und kleingeschnittener Zucchini und mit frischem Trinkwasser weich und püriere beides anschließend
- 3 Gib es dem Getreidebrei hinzu, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast und mische noch 1 ½ TL Rapsöl unter, wenn du den Brei mit Wasser angerührt hast. Lecker!

### Du brauchst:

- ✓ 50 g Pastinake
- ✓ 50 g Zucchini
- ✓ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✓ 1 ½ TL (ca. 5 g) Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

Unsere Mengenangaben beziehen sich auf eine Getreidebrei-Zubereitung ohne Milch. Füge bei einer Zubereitung mit Milch einfach nur 20 g des Toppings hinzu.

ab 7. Monat

## Birne-Pflaume-

## Topping



### So wird's gemacht:

- 1 Schäle 50 g Birne, putze 50 g entsteinte Pflaumen und püriere beides zu einem weichen Brei
- 2 Gib den Brei zu dem Getreidebrei hinzu, den du zuvor, wie auf der Packung beschrieben, angerührt hast und mische noch 1 ½ TL Rapsöl unter, wenn du den Brei mit Wasser angerührt hast. Lecker!

### Du brauchst:

- ✓ 50 g Birne
- ✓ 50 g Zwetschgen alternativ Pflaumen (entsteint)
- ✓ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✓ 1 ½ TL (ca. 5 g) Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

Unsere Mengenangaben beziehen sich auf eine Getreidebrei-Zubereitung ohne Milch. Füge bei einer Zubereitung mit Milch einfach nur 20 g des Toppings hinzu.

### SCHON GEWUSST?

Pflaumen sind reich an Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

ab 7. Monat

## Milch-Getreide-Brei

### mit gedämpftem Apfel



#### Du brauchst:

- ✔ 40 g (ca. 4 EL) Milupa Milchbrei Sanfter Start
- ✔ 20 g Apfel
- ✔ 160 ml Wasser

#### So wird's gemacht:

- 1 Verrühre 40 g Milupa Milchbrei Sanfter Start mit 160 ml abgekochtem, warmen Trinkwasser
- 2 Gib 20 g geschälten, gedämpften und pürierten Apfel dazu – fertig!

#### SCHON GEWUSST?

Milch-Getreide-Breie versorgen dein Baby mit wertvollem Eiweiß und Calcium.

## Herzhafter

## Getreide-Gemüse-Brei



## So wird's gemacht:

- 1 Wasche die Karotte und den Fenchel, schäle und schneide sie in Würfelchen. Koche die Gemüsegewürfel für 15 Minuten
- 2 Probiere, ob sie weich sind und püriere sie mit dem Mixer
- 3 Mische das Wasser und den Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei. Rühre mit einer Gabel um, bis der Brei die gewünschte Konsistenz hat
- 4 Gib das Gemüsepüree und das Rapsöl hinzu und ziehe es sorgfältig darunter
- 5 Lass es auf die gewünschte Temperatur abkühlen

## Du brauchst:

- ✓ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✓ 120 ml gekochtes, auf ca. 50 °C abgekühltes Wasser
- ✓ 50 g kleine Karotte
- ✓ 50 g Fenchel
- ✓ 1 ½ TL (ca. 5 g) Rapsöl

## TIPP

Dampfgaren ist die ideale Methode, um möglichst viele Vitamine zu erhalten.

Apfel-

Pflaumen-Brei

**Du brauchst:**

- ✔ 10 g Apfel
- ✔ 10 g Pflaumen
- ✔ 170 ml der gewohnten Milch für dein Baby (z. B. Milumil 2)
- ✔ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei

**So wird's gemacht:**

- 1 Wasche und schäle den Apfel und die Pflaumen gut, schneide sie in Würfel und dampfgare sie für ca. 15 Minuten
- 2 Probiere, ob sie weich sind und püriere sie mit dem Mixer
- 3 Gieße 170 ml der gewohnten Milch in einen Teller
- 4 Gib 5 gehäufte Esslöffel (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei hinzu und rühre mit einem Löffel um, bis der Brei eine gute Konsistenz hat
- 5 Gib etwa 20 g Fruchtpüree bei. Lass es auf die gewünschte Temperatur abkühlen

ab 10. Monat

## Baby-Grieß-Auflauf

mit Apfel



### Du brauchst:

- ✔ 1 großes Ei
- ✔ 50 ml abgekochtes, warmes Trinkwasser
- ✔ 25 g (ca. 3 EL) Milupa Milchbrei Butterkeks
- ✔ 10 g Vollkornmehl fein gemahlen
- ✔ 1 Prise Backpulver
- ✔ ½ Apfel, gerieben
- ✔ etwas Butter für die Form

### So wird's gemacht:

- 1 Heize den Backofen auf 175 °C Heißluft vor
- 2 Trenne das Ei und schlage das Eiweiß steif
- 3 Verrühre das Wasser mit dem Milupa Milchbrei Butterkeks, dem Mehl und einer Prise Backpulver und mische es unter den Eidotter
- 4 Hebe den Eischnee unter und füge den geriebenen Apfel dazu
- 5 Gib die Masse in eine gebutterte Form und lege 1-2 Apfelstückchen zur Dekoration auf den Teig
- 6 Gib den Teig für ca. 15-20 Minuten bei 175 °C Umluft in den Backofen

Optional: Auflauf vor dem Backen mit Mandelblättern bestreuen

## Babykekse

ab 10. Monat



### Du brauchst:

- ✓ 20 g (ca. 5 EL) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✓ 1 reife Banane
- ✓ 3 EL Rapsöl

### So wird's gemacht:

- 1 Zerdrücke die Banane mit einer Gabel bis sie cremig wird und gib 20 g Milupa Bio Getreidebrei sowie 3 EL Rapsöl hinzu
- 2 Vermische alle Zutaten bis eine formbare Masse entsteht
- 3 Forme Teighäufchen und drücke sie auf Backpapier zu altersgerechten Keksen flach. Du kannst die Kekse natürlich auch mit Förmchen ausstechen – ganz nach eurem Geschmack
- 4 Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C für 10–12 Minuten backen, sodass die Kekse noch etwas weich sind



# Babywaffeln

ab 12. Monat



## So wird's gemacht:

- 1 Schäle und zerdrücke die Banane mit einer Gabel, bis keine Stücke mehr vorhanden sind
- 2 Verrühre das Ei, das Öl und die Milch miteinander und vermische sie anschließend mit der zerdrückten Banane
- 3 Mische Mehl, Getreideflocken und Backpulver und füge es zur Bananen-Ei-Öl-Milch-Masse. Verrühre alles zu einem glatten Teig
- 4 Gib jeweils etwas Waffelteig in das Waffeleisen und backe die Waffeln goldbraun

## Du brauchst:

- ✓ 50 g (ca. 10 EL) Mehl (z. B. Dinkelmehl)
- ✓ 50 g Milupa Bio Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✓ 100 ml gewohnte Milch-nahrung (z. B. Milumil 3)
- ✓ 1 Banane
- ✓ 1 Ei (oder eine weitere Banane, wenn du kein Ei verwenden möchtest)
- ✓ 50 ml Rapsöl
- ✓ ½ TL Backpulver

ab 6. Monat

## Milch-Getreide-Brei

## mit Bananenpüree



### So wird's gemacht:

#### Bananenpüree:

- 1 Schäle die Banane, schneide etwa 20 g davon ab
- 2 Zerdrücke diese mit einer Gabel, bis ein weicher Brei entsteht

#### Milch-Getreide-Brei:

- 1 Bereite die Milchnahrung laut Packungsangabe zu
- 2 Verrühre die Getreideflocken mit der Milch in einem Teller und vermische den Milch-Getreide-Brei zu guter Letzt mit dem Bananenmus

### Du brauchst:

- ✔ 20 g reife Bio-Banane (frei von grünen Stellen)
- ✔ 200 ml der gewohnten Milchnahrung deines Babys (z. B. Milupa Milumil 2)
- ✔ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei

ab 6. Monat

## Milch-Getreide-Brei

mit Birne



### Du brauchst:

- ✔ Ca. 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✔ 180 ml gewohnte Milchnahrung (z. B. Milupa Milumil 2)
- ✔ 20 g Birne

### So wird's gemacht:

- 1 Bereite 180 ml der gewohnten Milchnahrung nach Anleitung zu
- 2 Verrühre sie mit 20 g Milupa Bio Getreidebrei (ca. 5 EL) im Teller
- 3 Mische den Brei anschließend mit 20 g frischer, geschälter und pürierter Birne

### SCHON GEWUSST?

Viel Vitamin C aus der Birne. Vitamin C ist wichtig für ein starkes Immunsystem und verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln.

ab 6. Monat

## Baby-Grießbrei

### mit Apfel-Sanddorn



#### Du brauchst:

- ✓ 40 g (ca. 4–5 EL) Milupa Milchbrei Grieß ab dem 6. Monat
- ✓ 160 ml abgekochtes, warmes Trinkwasser
- ✓ ½ Apfel
- ✓ 1 TL Sanddornsaft (ungesüßt)

#### So wird's gemacht:

- 1 Verrühre den Milchbrei mit dem Wasser zu einem Brei
- 2 Schneide die Äpfel klein und bringe sie in einem kleinen Topf mit 2–3 EL Wasser zugedeckt zum Kochen. Koche sie bei kleiner Hitze ca. 8 Min. weich. Püriere sie danach mit dem Stabmixer und rühre anschließend den Saft unter
- 3 Vermische zu guter Letzt den Apfel-Sanddorn-Mix mit dem Milchbrei

#### SCHON GEWUSST?

Sanddorn enthält 10x mehr Vitamin C als Zitronen und liefert Vitamin B12, welches sonst fast nur in tierischen Produkten vorkommt.

ab 6. Monat

Milchbrei

mit Trauben



### So wird's gemacht:

- 1 Rühre den Milupa Milchbrei Sanfter Start mit dem Wasser an
- 2 Wasche, halbiere und entkerne die Weintrauben
- 3 Lasse die halbierten Trauben mit dem Wasser kurz aufkochen. Anschließend fein pürieren
- 4 Richte den Brei abwechselnd mit dem Traubenmus als Schichtspeise an

### Du brauchst:

- ✓ 40 g (ca. 4 EL) Milupa Milchbrei Sanfter Start
- ✓ 160 ml abgekochtes, warmes Trinkwasser

### Für das fruchtige Traubenmus:

- ✓ 20 g rote Trauben (Bio-Qualität empfohlen) und 20 ml Wasser

**Optional:** zerbröselten Zwieback oder Babykeks als Dekoration (Für Babys nach 6 Monaten)

ab 7. Monat

## Grüne Soße

## für Babys



### Du brauchst:

- ✔ 40 g (ca. 4–5 EL) Milupa Milchbrei Banane
- ✔ 160 ml abgekochtes, warmes Trinkwasser
- ✔ 20 g Kiwi

### So wird's gemacht:

- 1 Rühre den Milupa Milchbrei Banane mit dem Wasser an
- 2 Schäle die Kiwi und püriere sie anschließend
- 3 Gebe zu guter Letzt das Kiwipüree als Topping auf den Milchbrei

ab 7. Monat

## Der Brei

wächst mit



### Du brauchst:

- ✓ 5 EL (20 g) Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei
- ✓ 200 ml gewohnte Milchnahrung
- ✓ 20 g Bio Apfel

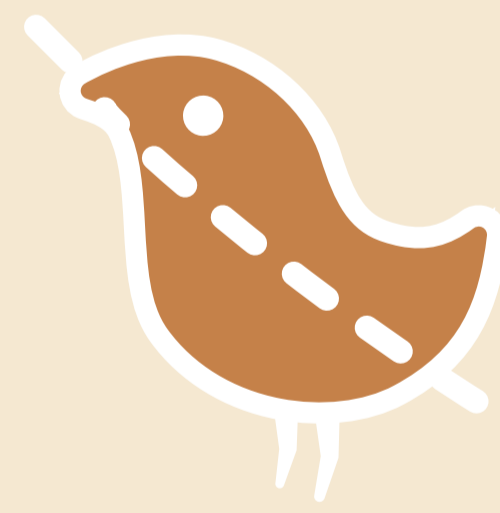
### So wird's gemacht:

1. **Bereite 200 ml der gewohnten Milchnahrung nach Anleitung zu**
  2. **Füge 20 g (ca. 5 EL) Milupa Bio Getreidebrei hinzu und verrühre den Brei mit einem Löffel**
  3. **Bereite den Apfel je nach individueller Entwicklung deines Kleinen zu:**
    - Anfangs wird der rohe Apfel fein püriert
    - Dann immer gröber gerieben
    - Für dein Kleinkind in feine Stückchen geschnitten
- Geht übrigens auch mit gekochtem Gemüse (z. B. Karotten, Pastinaken und Blumenkohl) oder mit anderem Obst (z. B. Birne, Pfirsich und Banane)!

Lust auf weitere Rezepte?



Mehr  
Rezepte auf:  
[milupa.de](https://www.milupa.de)



5-6 MONATE

[https://www.milupa.de/rezepte/  
baby-rezepte-5-6-monate.html](https://www.milupa.de/rezepte/baby-rezepte-5-6-monate.html)

7-12 MONATE

[https://www.milupa.de/rezepte/  
rezepte-7-12-monate.html](https://www.milupa.de/rezepte/rezepte-7-12-monate.html)



# Milchbreie

## MILCHBREIE - GUTEN MORGEN



Guten Morgen  
Grieb



Guten Morgen  
Milde Früchte



## MILCHBREIE - GUTE NACHT



Gute Nacht  
Sanfter Start\*



Gute Nacht  
Vollkorn Früchte



Gute Nacht  
Butterkeks



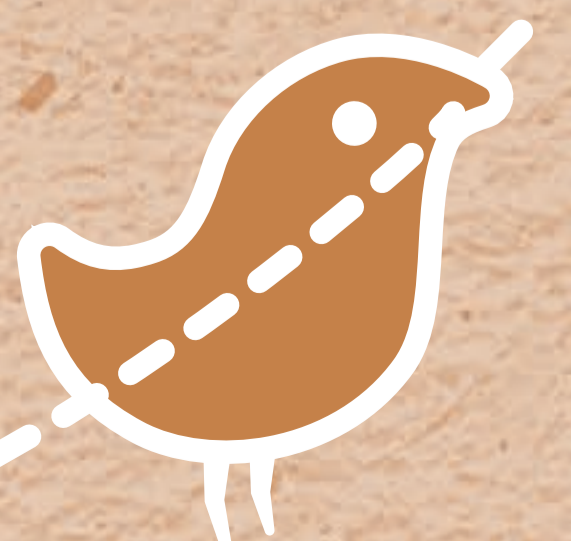
## MILCHBREIE - KLEINE GENIESSER



Miluvit mit Griebbrei  
ab dem 6. Monat



Kleine Genießer  
Stracciatella\*



\* Glutenfrei.

# Getreidebrei und Produkte für Kleinkinder

## GETREIDEBREI



Bio 7 Korn

**Bio**  
nach  
EG-Öko-Verordnung

## MÜSLI



Kindermüsli  
Bircher



Kindermüsli  
Früchte



Kinder-Porridge  
Hafer & Früchte



## KINDERMILCH



Kindermilch  
1+



Kindermilch  
2+

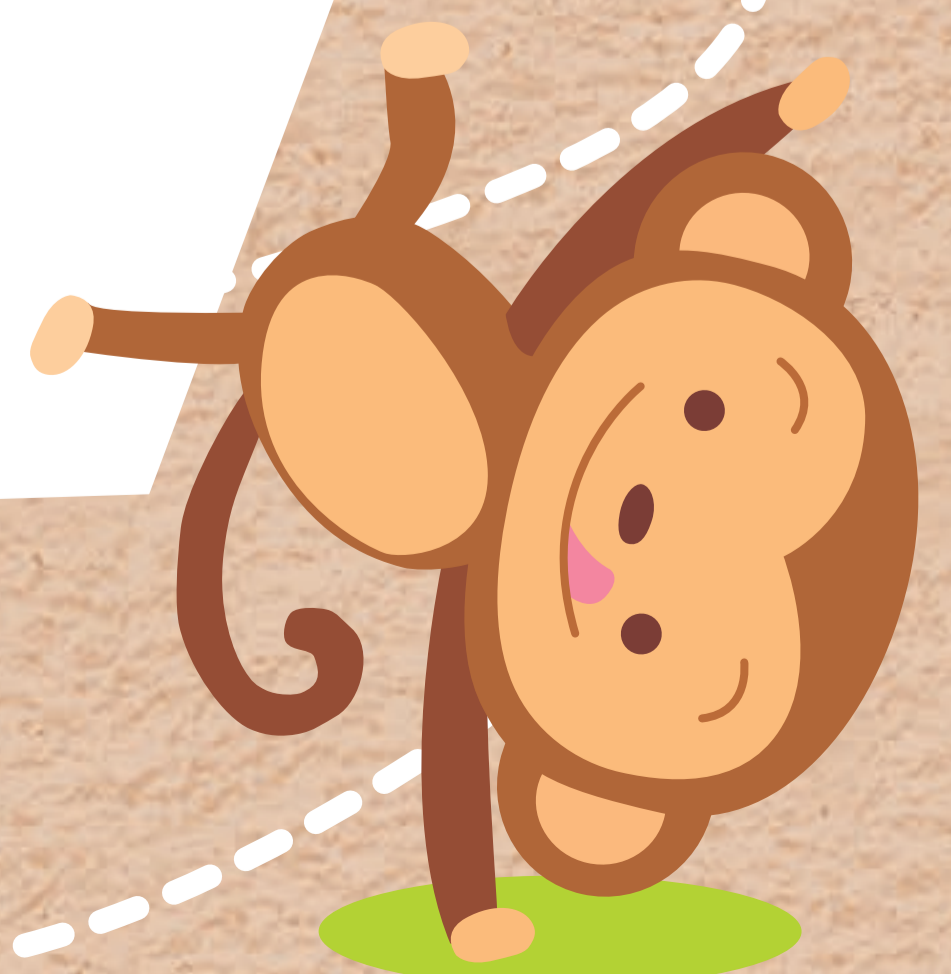


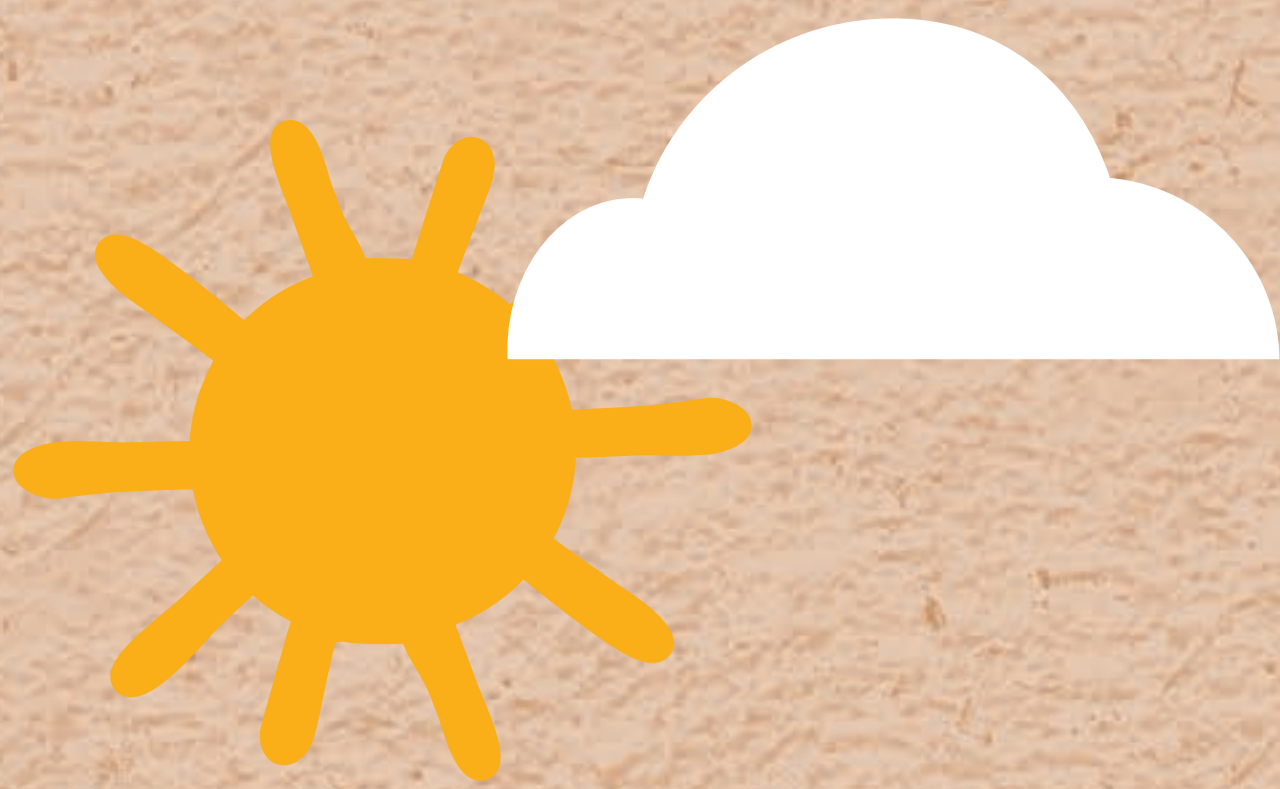
Milupino  
11



Milupino  
200 ml

\* Glutenfrei.





Mit Milupa Mama & Co. durch die


Höhen und Tiefen des Elternseins

Elternsein – einfach das schönste Gefühl auf Erden! Neben den vielen tollen Momenten gibt es diese Tage, da suchst du erst den Schnuller, dann deine Gelassenheit und schließlich einfach jemanden, den du mal was fragen kannst.

Wir stehen dir zu allen wichtigen Ernährungsthemen unterstützend zur Seite und beraten dich persönlich.

Hier kannst Du uns erreichen

 **0800 737 5000**  
24h/7 Tage erreichbar

 **0173 41 77 913**  
Mo.–Fr./8–18 Uhr

 **Online Live-Chat**

 **fb.com/milupa**

 **@milupa\_official**

 **mamaco@milupa.de**



1001586

