Wie kann ich mit der Beikost beginnen?

Tipp

Bitte verzichte auf die Zugabe von Zucker und Salz. Auch wenn dir der Brei fad erscheint, für dein Baby ist er das nicht. Zu Süßes, Scharfes oder Salziges ist für Babys nicht geeignet.

Die ersten 5 Schritte der Beikosteinführung

Ernährungsplan für den Start in die Beikost

Alter des Kindes in Monaten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
MORGENS	Stillen und/oder Fläschchenmahlzeit									Frühstück		
VORMITTAGS	Stillen und/oder Fläschchenmahlzeit									Zwischenmahlzeit		
MITTAGS	Stillen und/oder Fläschchenmahlzeit					Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei				Mittagessen		
NACHMITTAGS	Stillen und/oder Fläschchenmahlzeit						Getreide-Obst-Brei			Zwischenmahlzeit		
ABENDS	Stillen und/oder Fläschchenmahlzeit							Milch-Getreide-Brei		Abendessen		

Allmählicher Übergang zur Familienkost

Zu welcher Tageszeit welcher Brei gegeben wird, stellt lediglich eine Empfehlung dar. Basierend auf den Empfehlungen des Forschungsdepartments für Kinderernährung Bochum.

Weitere Beikostschritte findest du auf www.milupa.de

Milupa Milchbreie

Unsere Milchbreie sind einfach zuzubereiten und lecker bei jedem Anlass! Sie sind auf die natürliche Entwicklung von Babys abgestimmt und es bleibt draußen, was nicht reingehört:

- Wertvolles Getreide kombiniert mit Gutem aus der Milch
- Mit Vitaminen und Mineralstoffen, wie Vitamin D, Eisen und Calcium
- Schnell zubereitet – einfach Wasser hinzufügen

NEU: praktische, wiederverschließbare Verpackung

TOP: lecker & einfach drin, was reingehört

WOW: wertvolles, babygerechtes Getreide

Milupa Bio Getreidebreie

Wir entwickeln unsere Breie in höchster Qualität und wählen alles sorgfältig aus:

- Milchfrei
- Aus 100 % natürlichem Bio-Getreide
- Zur Zubereitung vom Milch-Getreidebrei oder Getreide-Obstbrei geeignet
- Körner so fein gemahlen, wie die Babys sie in ihrem Alter brauchen
- Ohne Zuckerzusatz*

*Enthält von Natur aus Zucker.

FR-BIO-01
EU-Landwirtschaft

Wir wählen alles sorgfältig aus

- Mit wertvollem Getreide von speziell geprüften Feldern.
- Für das Getreide in Babynahrung gelten viel höhere Standards und strengere Regulierungen als für Nahrungsmittel für Erwachsene.
- Je nach Entwicklungsstufe wird das Getreide besonders fein gemahlen. So ist es zartschmelzend bis etwas gröber.
- Frei von Konservierungs- und Farbstoffen (laut Gesetz).

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Omas Liebling

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

Du brauchst:

- **20 g** Fleisch
- **90 g** Karotten
- **40 g** Kartoffeln
- **2 TL** (ca. 8 g) Rapsöl
- **3 EL** (ca. 17 g) Orangensaft

So wird's gemacht:

1. Schneide das Fleisch (Geflügel, Schwein, Rind) klein 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

Milch-Getreide-Brei

Von wegen alles Banane

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

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) Getreideflocken (z. B. Milupa Bio Getreidebrei Reisflocken nach dem 4. Monat)

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

Milchfreier Getreide-Obst-Brei

Mango Mania

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.

Du brauchst:

- **50 g** reife Mango
- **25 g** Apfel
- **25 g** Banane
- **5 EL** Milupa Bio Getreidebrei
- **1½ TL** Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

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. Füge ca. 5 EL (20 g) eines Milupa Bio Getreidebreis zu 120 ml abgekochtem, warmen Trinkwasser hinzu und verrühre es.
5. Mixe es mit einem unserer Getreidebreie und gib bei einer Zubereitung ohne Milch noch 1 ½ TL Rapsöl hinzu. Fertig!

Zubereitung mit Milch

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

Wie wärs mit einem leckeren Topping für den Brei?

Orange is the new Brei

Den Start in die Beikost hat dein Baby gemeistert – jetzt ist es bereit für neue Geschmäcker. Als herzhafte Alternative zum milchfreien Getreide-Obst-Brei kann ab und zu auch das Obst durch Gemüse ersetzt werden. Zaubere in nur 4 Schritten ein leckeres Topping für den Getreidebrei deines Babys.

Süßkartoffel-Kürbis-Topping

Du brauchst:

- **50 g** Hokkaido-Kürbis
- **50 g** Süßkartoffel
- **5 EL** (20 g) Getreideflocken (z. B. Milupa Bio Getreidebrei 7 Korn ab dem 6. Monat)
- **1½ TL** Rapsöl (nur bei der milchfreien Zubereitung mit Wasser)

So wird's gemacht:

1. Füge ca. 5 EL (20 g) unseres Milupa 7 Korn Getreidebreis zu 120 ml warmen 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

Spinat-Kartoffel-Lachs-Brei

Lust auf Abwechslung?

Probiere doch unseren Spinat-Kartoffel-Lachs-Brei für dein Baby – schnell gemacht und unglaublich lecker!
(Ab dem 7.–10. Monat)

Mehr Rezepte auf: milupa.de

Du brauchst:

- **100 g** Blattspinat
- **50 g** Kartoffeln
- **30 g** Lachs
- **2 TL** Öl (Rapsöl)
- **3 EL** Orangensaft

Abgekochtes Wasser nach Bedarf

So wird's gemacht:

1. Spinat und Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden
2. Den Lachs waschen und die Gräten sorgfältig entfernen
3. Anschließend den Lachs in kleine Würfel schneiden
4. Zunächst den Spinat kurz blanchieren
5. Dann zusammen mit dem Fisch und den Kartoffelstücken 10 Min. in etwas Wasser kochen, bis alles gar ist
6. Wasser abgießen
7. Kartoffeln mit Spinat, Fisch, 2 TL Rapsöl und 3 EL Orangensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren

Dein Baby zahnt?
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.

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

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

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

Cool bleiben.
Alle Babys schaffen das!

Tipps für einen entspannten Start in die Beikost