

Kochen für kleine Strolche: 5 Rezepte für Kinder und Babys



Mampf, mampf, mampf - unser Mini ist nun schon fast 2 Jahre alt und liebt es zu essen. Das freut mich natürlich, denn kleine Essverweigerer können Eltern bekanntlich zur Verzweiflung bringen. Trotzdem ist es mir wichtig darauf zu achten, dass der Kleine nicht wahllos irgendwelche Nahrungsmittel in sich hineinschiebt, klar. Zum Glück ist er aber ein riesiger Obst-Liebhaber und lässt für eine Weintraube sogar mal ein Stück Schokolade liegen.

Das Essverhalten von Kindern ändert sich in den ersten 3 Jahren rasant und ständig. Angefangen mit Muttermilch (dafür habe ich nun keine Rezepte auf Lager), gefolgt von Beikost in Form von Brei, welcher mit der Zeit immer gröber sein darf, bis es dann zum richtigen Essen übergeht. Was den Geschmack der Kleinen angeht, darf man sich meist jeden Tag aufs Neue überraschen lassen: An dem einen Tag sind Möhren das Größte, am nächsten werden sie nicht mal mehr angeschaut.

Unsere liebsten Rezepte aus allen Phasen, welche wir bisher mit dem Mini durchlebt haben, die Dauerbrenner oder auch Geheimwaffen - wenn mal gar nichts geht - habe ich hier für euch niedergeschrieben.

Babybrei mit Möhre, Fenchel und Hirse

Die Beikost-Phase habe ich geliebt. Ich konnte dem Mini in seinem Brei ganz einfach sooo viel gutes Gemüse und andere gesunde Nahrungsmittel unterjubeln! Dazu ist Babybrei einfach ruckzuck zubereitet. Dieser hier mit Hirse war Minis absoluter Lieblingsbrei. Zum Glück, denn

Hirse ist ein wahres Wunderkorn, welches unter anderem mit viel Eisen die Abwehrkräfte stärkt. [Zum Rezept](#)



[Babybrei mit Möhre, Fenchel und Hirse](#)

Cremige Kartoffelsuppe

Solche Gerichte sind einfach die Besten: Deftig, lecker und schmeckt der ganzen Familie. Für alle, die schon genügend Zähne haben, kommt eine Einlage und eine knackige Bockwurst mit auf den Teller. Den Kleinsten schmeckt die sättigende Suppe auch pur. [Zum Rezept](#)



[Cremige Kartoffelsuppe für Kinder](#)

Zuckerfreie Dattelplätzchen für Kinder

Irgendwann während der Beikostphase beginnt dann auch

Kochen für kleine Strolche: 5 Rezepte für Kinder und Babys

die "Mümmelphase". Die Kleinen fangen an weiche Brötchen, Brot oder Ähnliches zu essen - oder viel mehr zu lutschen. In dieser Phase habe ich begonnen diese herrlich fluffigen Dattelpfätzchen zu backen. Ohne Zucker natürlich - wir wollen ja die niedlichen ersten Zähnen nicht ärgern. Ich nenne sie zwar Pfätzchen, aber eigentlich haben sie eher die Konsistenz von etwas festeren Brötchen. Bis heute backe ich sie meist einmal pro Woche - denn nicht nur unser Mini liebt die kleinen Knabbereien. Auch all seine Kumpels und Mama und Papa greifen gerne mal zu. [Zum Rezept](#)



[Zuckerfreie Dattelpfätzchen](#)

Pasta mit Gemüsesauce

Obst? Ja bitte! Gemüse? Höchstens ungekocht! Verhalten sich eure Kleinen auch so? An sich ist ja gegen Rohkost nichts einzuwenden, aber wenn es ums Mittagessen geht, wirds etwas heikel. Nudeln mit Tomatensauce und Kartoffeln mit Butter sind ja nicht gerade Vitaminbomben und auf Dauer auch ganz schön eintönig. Also gehen Zucchini, Paprika und Co. hier Dank Pürierstab auf Top-Secret-Mission und verstecken sich ganz heimtückisch in der Nudelsauce. Das Beste: Die Pasta schmeckt nicht nur dem Mini, sondern ist mittlerweile auch Papas Leibspeise. Essen gut, alles gut. [Zum Rezept](#)



[Kids-Pasta mit Gemüsesauce](#)

Avocado-Schokocreme

Genuss ist ein wichtiger Teil meines Lebens - und das möchte ich auch dem Mini nahe bringen. Mir ist es wichtig, dass er lernt bewusst zu genießen und deswegen zeige ich ihm schon früh Wege auf, dies zu tun. Klar, ab und an gibts auch mal ein Stück Kuchen oder Schokolade, aber meist kann ich ihn (und mich) auch mit gesunden Alternativen zufriedenstellen. Eigentlich hat diese unfassbar cremige Schokocreme jedoch nicht den Titel "Alternative" verdient - dafür ist sie viel zu lecker! [Zum Rezept](#)



[Avocado-Schokocreme](#)

Kochen für kleine Strolche: 5 Rezepte für Kinder und Babys