Merz, Lena / Schäflein, Annina
Zuckerfrei für Babys und Kleinkinder

Extrait du livre

Zuckerfrei für Babys und Kleinkinder
de Merz, Lena / Schäflein, Annina
Éditeur : Gräfe und Unzer Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b32872

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

LENA MERZ ANNINA SCHÄFLEIN

ZUCKERFREI

für Babys und Kleinkinder

SPIEGEL Bestseller-Autorinnen

Ohne Zucker schmeckt's besser

GU

INHALT

Vorwort **6**

THEORIE

Zucker – notwendig oder bekanntes Übel? **8**
Versteckte Zucker erkennen **10**
Zucker ersetzen **12**
Wie viel Zucker darf ein Kind essen? **14**

REZEPTE

Frühstück **16**
Zuckerfallen und unsere Alternativen **18**
Brot, Brötchen und Aufstriche **40**
Basics **68**
Desserts **88**
Lieblinge durchs Jahr **110**
Kindergeburtstag **132**

Register **154**
Impressum **160**

AB BEIKOSTREIFE

AB PINZETTENGRIFF

MIT ETWAS ÜBUNG

FÜR KLEINKINDER

Diese Wertmarken zeigen dir bei jedem Rezept, ab wann du das Gericht deinem Baby oder Kleinkind anbieten kannst.

Bei vielen Rezepten findest du außerdem diese Icons:

- glutenfrei
- milcheiweißfrei
- vegan

ERDBEER-ZUCCHINI-MUFFINS

AB BEIKOSTREIFE

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Zucchino waschen, putzen und grob reiben. Die Banane schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Natron mischen. In einem hohen Messbecher das Ei, das Öl, die zerdrückte Banane und den Joghurt glattrühren.

2 Die Erdbeeren waschen, putzen und 1 cm groß würfeln.

3 Die Papierförmchen in die Mulden des Blechs setzen. Die flüssigen Zutaten zügig unter die trockenen Zutaten mischen, dann Zucchinoraspel und Erdbeeren untermischen.

4 Den Teig auf die 12 Muffinmulden verteilen und ca. 25 Min. im heißen Ofen (Mitte) backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen, dann die Muffins aus der Form lösen.

FÜR 12 STÜCK
15 MIN. ZUBEREITUNG
25 MIN. BACKEN

1 kleiner Zucchino
1 reife Banane
300 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Weinstein-Backpulver
1 TL Natron
1 Ei (M)
60 g neutrales Öl
150 g Naturjoghurt
100 g Erdbeeren

Außerdem:
12er-Muffinblech
12 Papier-Muffinförmchen (oder Backpapierzuschnitte)

TIPP: Wenn größere Kinder oder Erwachsene mitessen, einfach 50 g Zartbitter-Schokodrops unter den Teig für die letzten 6 Muffins mischen. Das gibt eine leichte Süße, die selbst für Erwachsene ausreicht.

Himbeer-Kakao-Waffeln

+ 300 g Himbeeren
+ 2 EL Kakaopulver

Die Himbeeren waschen und verlesen. 250 g mit einer Gabel zerdrücken.

Den Teig mit 100 ml weniger Buttermilch zubereiten und stattdessen die Himbeeren unterrühren. Den Kakao zu den trockenen Zutaten geben.

Die Waffeln im Waffeleisen wie beschrieben ausbacken und mit den restlichen Himbeeren servieren.

Zucchiniwaffeln

+ 1 Knoblauchzehe
+ 200 g Zucchini
+ 2 TL getrocknete italienische Kräuter

Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Zucchini waschen, putzen, in Stücke schneiden und roh mit dem Pürierstab zerkleinern.

Den Basisteig mit 250 ml weniger Buttermilch zubereiten. Dafür das Zucchinipüree zu den flüssigen Zutaten geben. Die Kräuter unterrühren und die Waffeln wie beschrieben ausbacken.

Pizzawaffeln

+ 1 kleine Möhre
+ 1 kleine Zwiebel
+ 100 g passierte Tomaten
+ 75 g geriebener Käse

Die Möhre putzen, schälen und fein reiben. Die Zwiebel schälen und fein reiben. Den Basisteig mit 150 ml weniger Buttermilch zubereiten. Dafür die Tomaten zu den feuchten Zutaten geben und den Teig wie beschrieben zubereiten.

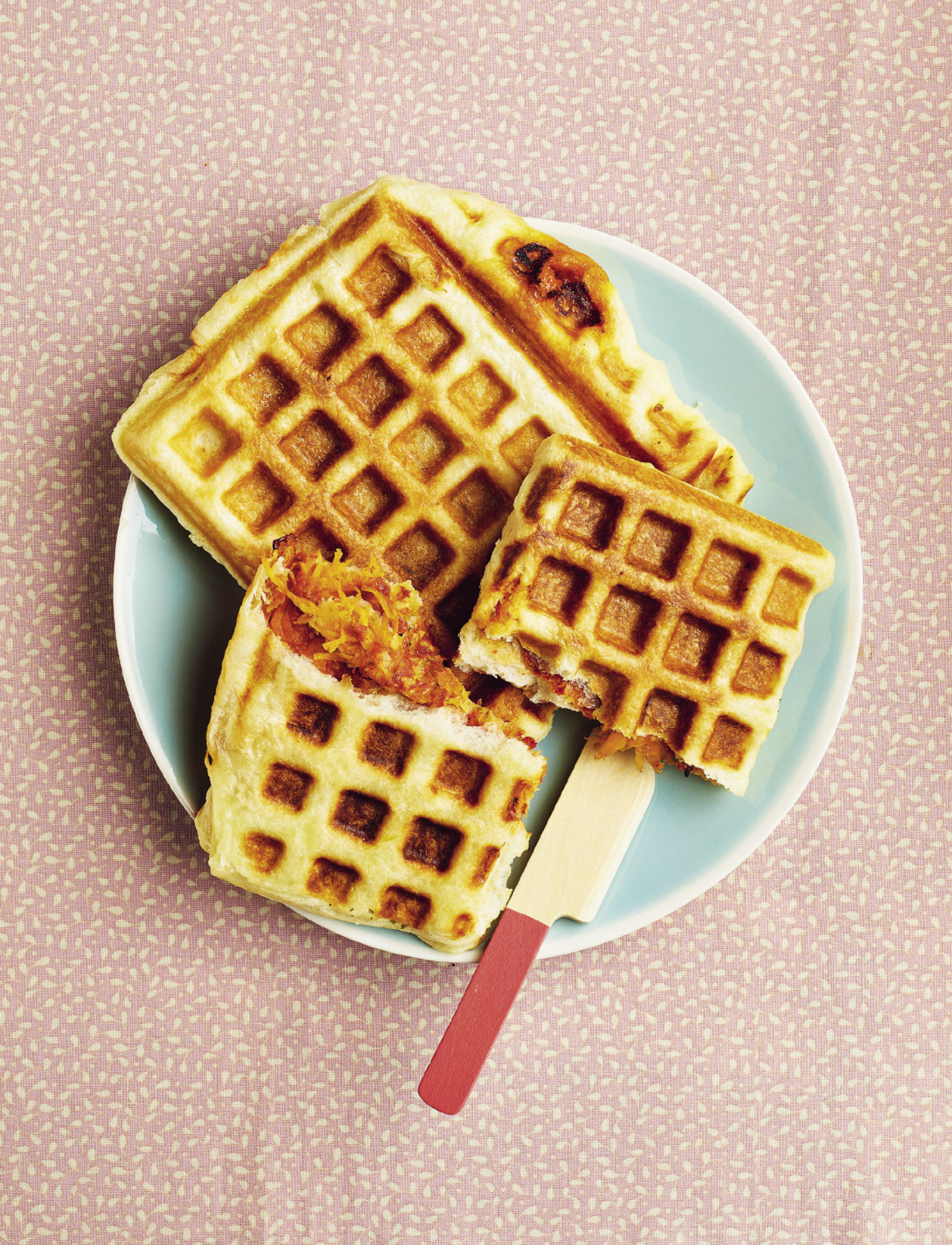
Die Möhrenraspel und den Käse unterheben. Dann die Waffeln im Waffeleisen wie beschrieben ausbacken.

Vegane Waffeln

+ 400 ml Sojadrink (statt Buttermilch)
+ 1 TL Apfelessig
+ 300 g Apfelmark (statt Eiern)

Den Sojadrink mit Apfelessig mischen und wenige Min. stehen lassen. Inzwischen die trockenen Zutaten mischen.

Das Öl mit Sojadrink und Apfelmark vermischen und zu den trockenen Zutaten geben, alles zügig zu einem homogenen Teig rühren. Die Waffeln im Waffeleisen wie beschrieben ausbacken.



ROTKOHLHUMMUS

AB BEIKOSTREIFE

FÜR 500 ML • 16 MIN. ZUBEREITUNG

1 Knoblauchzehe • 125 g Rotkohl • 1 Glas Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht) • 1 Zitrone • 1 EL Cashewmus • 30 ml Olivenöl • 1 TL getrockneter Thymian • ½ TL Ceylon-Zimtpulver • ½ TL gemahlener Kreuzkümmel • Salz • Schwarzer Pfeffer • 2 Schraubgläser (250 ml)

1 Den Knoblauch schälen. Den Rotkohl waschen, putzen und grob würfeln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen.

2 Knoblauch, Rotkohl, Kichererbsen und Zitronensaft in einen Hochleistungsmixer geben. Cashewmus, Olivenöl, Thymian, Zimt und Kreuzkümmel dazugeben und alles cremig pürieren. Dabei größere Stücke von der Mixerwand mit einem Spatel nach unten schieben und nach und nach ca. 50 ml eiskaltes Wasser zur Masse geben.

3 Eine Portion Hummus fürs Kind entnehmen, den Rest kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rotkohlhummus in saubere Schraubgläser füllen und bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP: Den restlichen Rotkohl könnt ihr fein hobeln und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem schnellen Rotkohlsalat kneten.

GRÜNKERN-KRÄUTER-AUFSTRICH

AB BEIKOSTREIFE

FÜR 200 ML • 40 MIN. ZUBEREITUNG

50 g Grünkernschrot • 50 g Butter • 1 Knoblauchzehe • ½ kleine Zwiebel • 1 EL Olivenöl • 1 Bio-Zitrone • 2 EL TK-italienische Kräuter • Salz • Schwarzer Pfeffer • 1 Schraubglas (200 ml)

1 Den Grünkernschrot in einem Sieb abspülen, dann mit 200 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Abgedeckt in ca. 35 Min. bei kleiner Hitze weich garen. Anschließend, falls nötig, restliches Wasser abgießen.

2 Inzwischen die Butter würfeln und in einer Schüssel beiseitestellen. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. anschwitzen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 EL Schale abreiben.

3 Die weiche Butter mit einer Gabel zerdrücken. Grünkernschrot, Knoblauch, Zwiebeln, Zitronenabrieb und Kräuter dazugeben und alles gründlich vermischen. Eine Portion fürs Kind entnehmen, den Rest kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Aufstrich in saubere Schraubgläser füllen und bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.

FROZEN-CHEESE-CAKE-POPSICLES

AB KLEINKINDALTER

1 Das zuckerfreie Müsli ca. 0,5 cm hoch in die Förmchen füllen. Den Joghurt, Frischkäse, Zitronensaft sowie Vanille in einer Schüssel glatt rühren, dann gleichmäßig auf die Formen verteilen und mit dem Löffelstiel ganz wenig verrühren, so dass sich das Müsli etwas mit der Masse mischt.

2 Die Beeren waschen und verlesen, dann auf der Joghurtcreme verteilen und leicht eindrücken. Jeweils einen Spieß in die Creme stecken. Die Förmchen für min. 4 Std. in den Tiefkühler stellen. Zum Servieren aus den Förmchen lösen.

FÜR CA. 10 STÜCK
15 MIN. ZUBEREITUNG
4 STD. TIEFKÜHLEN

4 EL zuckerfreies Müsli (oder 80 g zuckerfreie Kekse)
180 g griechischer Joghurt (10 %)
100 g Frischkäse
2 EL Zitronensaft
1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille
50 g Heidelbeeren
50 g Himbeeren

Außerdem:
10 Mini-Muffinförmchen (ersatzweise kleine Eisförmchen oder große Eiswürfelformen)
10 Eisspieße aus Holz

BUNTE TORTE

AB BEIKOSTREIFE

FÜR 1 TORTE
1 STD. 30 MIN. ZUBEREITUNG
28 MIN. BACKEN
2 STD. KÜHLEN

4 Eier (M; Zimmertemperatur)
160 g Mehl
3 TL Weinstein-Backpulver
15 g Speisestärke
20 g Dattelsüße (nach Belieben)
400 g Frischkäse
200 g Sahne
1 Mango
200 g Erdbeeren
15 g Mango-Fruchtchips
15 g Erdbeer-Fruchtchips
15 g Blaubeer-Fruchtchips

Außerdem:
1 Kastenform (25 cm)
Fett + Mehl für die Form

1 Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Kastenform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.

2 Für den ersten Boden 3 Eier in der Küchenmaschine auf höchster Stufe ca. 7 Min. aufschlagen, dann auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. weiterrühren. 100 g Mehl, 2 TL Backpulver, 10 g Stärke und 10 g Dattelsüße mischen. Die Hälfte der Mehlmischung auf die Eier sieben und ganz vorsichtig unterheben, dann die zweite Hälfte daraufsieben und unterheben. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im heißen Ofen (Mitte) 14–16 Min. backen, bis der Kuchen leicht bräunt. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und auf ein Gitter stürzen. Komplett erkalten lassen.

3 Inzwischen aus den restlichen 60 g Mehl, 1 TL Backpulver, 5 g Stärke und 10 g Dattelsüße den zweiten Boden herstellen, backen und ebenfalls gut auskühlen lassen.

4 Für die Creme den Frischkäse mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unterrühren, dann die Masse kalt stellen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen, entkelchen, 6–7 Stück für die Deko zur Seite legen. Den Rest in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

5 Den ersten Boden dünn mit der Creme bestreichen und mit Mango und Erdbeeren belegen. Dann den zweiten Boden daraufsetzen und den Kuchen oben sowie an den Seiten mit der restlichen Creme einstreichen.

6 Die Fruchtchips nach Belieben ganz lassen oder nacheinander in einem Mixer fein mahlen. Den Kuchen mit den Fruchtchips und den restlichen Erdbeeren hübsch dekorieren.

7 Die Torte vor dem Servieren ca. 2 Std. kühlen.

ZUCKERFREI

Süsses mit Liebe und gutem Gewissen

Gesunde Essgewohnheiten von Anfang an

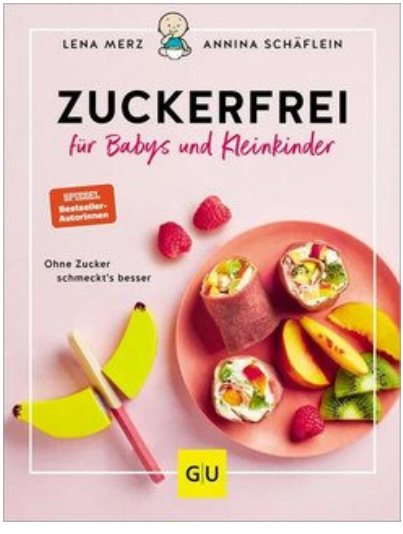
Annina und Lena von breifreibaby.de klären auf über versteckte Zucker und bieten euch die besseren Alternativen dazu an. In den Rezepten in diesem Buch kommt die Süße nur aus Trockenfrüchten, frischem Obst, Fruchtmark oder Fruchtsaft und schmeckt den Kleinen.

Rezepte für jeden Anlass

Ob Porridge zum Frühstück, süße und herzhafte Snacks zum Mitnehmen oder Süßes für kleine Schleckermäuler zu besonderen Anlässen wie Geburtstagen, Weihnachten oder Ostern: Alles ist mit Liebe selbst gemacht und die Eltern wissen ganz genau, was drin ist in Muffins, Toastbrot, Aufstrich, Riegel & Co.

PEFC
PEFC/04-32-0928
PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-9276-9
€ 24,99 [D]
www.gu.de



Merz, Lena / Schäflein, Annina

Zuckerfrei für Babys und Kleinkinder

Ohne Zucker schmeckt's besser

160 pages, relié
publication 2024

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr