# Vegan Baby Led Weaning

GLUTENFREI
& ZUCKER FREI



70 LECKERE REZEPTE

**VON CAROLINE DEISLER**


@Carolinedeisler

# INDEX


3 INDEX
25 BABY GRANOLA
26 IRON SPRINKLE
27 AVOCADO MASH
29 MINI BANANEN
30 HAFER PANCAKES
31 SCHOKO CREME
32 BUCHWEIZEN PANCAKES
34 SCHOKO POPS
35 ROTE BEETE SMOOTHIE
36 SUPER FOOD PORRIDGE
37 HAILEY PORRIDGE
38 EISEN BOOSTING SMOOTHIE
39 BANANEN HAFER WAFFELN
41 TOAST 3 WAYS
42 DATTEL SHAKE
43 SCHOKO CHIA PUDDING
44 BANANEN HÄPPCHEN
45 FRÜHSTÜCKSRIEGEL
46 TOFU SCRAMBLE
47 SCHOKO SHAKE
49 HAFER MUFFINS
50 SCHOKO PORRIDGE
51 SCHOKO WAFFELN
53 KARAMELL POPSICLES
55 APFEL DONUTS
56 SCHOKO EIS
57 VANILLE EIS
58 HASELNUSS COOKIES
59 LINSEN WRAPS
60 PLANTAIN CHIPS
61 SÜSSKARTOFFEL PATTIES
63 QUINOA PORRIDGE
64 VANILLE PUDDING
66 SCHOKO PUDDING
67 BERRYLICIOUS
68 PB COOKIES
69 PLANTAIN BROWNIES
70 AVO SCHOKO PUDDING
71 BANANEN PANCAKES
72 ERDBEER JOGHURT
74 BANANA BREAD RIEGEL
76 SCHOKO BALLS
78 MANDEL KOKOS BALLS
79 MANGO BLISS BALLS
80 BLAUBEER BLISS BALLS
82 HIMBEER BLISS BALLS
83 SUPER SEED ENERGY BALLS
84 CARROT CAKE BALLS
85 APFELKUCHEN SHAKE
86 HIRSE PORRIDGE
87 BERRIES & CREAM
88 LINSEN BRÖTCHEN
89 TOFU HÄPPCHEN
91 EISEN HUMMUS
93 SPINAT QUESADILLAS
94 APFEL RÖSTIS
96 MAC 'N CHEESE
98 GRÜNES ORZO
99 ROTE PAPRIKA PASTA
101 VEGANER PARMESAN
102 BABY CARBONARA
104 ROTE BEETE PASTA
105 BROKKOLI PASTA
107 GEFÜLLTE MUSCHELNUDELN
108 EINFACHE LASAGNE
109 POLENTA MUFFINS
110 EASY DIM SUM
112 ERBSEN GUACAMOLE
113 EISEN HUMMUS
114 QUINOA PATTIES



@Carolinedeisler




# HIIIIII!
# ICH BIN CAROLINE

**Ich ernähre mich jetzt seit 11 Jahren ausschließlich vegan und freue mich so sehr, Hailey auf diese Reise mitzunehmen!**

Wenn es eine Sache gibt, die ich früh im Muttersein gelernt habe, dann ist es, dass dein Baby dein Spiegel ist. DU bist das Beispiel für alles.

Dein Baby dazu zu bringen, Gemüse und gesunde Lebensmittel zu lieben, beginnt wirklich damit, dich während der Schwangerschaft gesund zu ernähren und deinem Baby Tag für Tag zu zeigen, was DU isst, um deinen Körper zu nähren und dich bestens zu fühlen. Gute Ernährung, kein Koffein (weder für dich noch für dein Baby) und eine glückliche Umgebung spielen eine wichtige Rolle dabei, dass dein Baby ruhig und zufrieden ist. Let´s gooo!



@Carolinedeisler

# WAS IST BABY LED WEANING?

## BLW = Selbstständiges Essen von Beginn an!

Beim Baby Led Weaning ermutigst du dein Baby, von Anfang an selbst zu essen. Du bietest passend portionierte Bissen anstatt pürierter Lebensmittel mit einem Löffel an. Diese Methode bietet viele Vorteile, auf die ich gleich eingehen werde. BLW schreckt oft Mütter ab, da sie Angst haben, dass sich ihr Baby verschluckt. Das verstehe ich total und hatte selbst Bedenken, bis ich einen BLW-Kurs besucht und auch einen Erste-Hilfe-Kurs für Babys gemacht habe. Das kann ich allen neuen Eltern dringend empfehlen, bevor sie ihre Baby Led Weaning Reise beginnen.

Du wirst dich viel sicherer fühlen und für mögliche Verschluckungsunfälle gerüstet sein. Beim Baby Led Weaning geht es darum, deinem Baby zu erlauben, Lebensmittel auf natürliche Weise zu entdecken, indem du ihm beibringst, wie man in seinem eigenen Tempo selbst isst. Es geht darum, die verschiedenen Texturen und Geschmacksrichtungen zu erkunden und ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern, indem dein Baby das Essen selbst greift und sich in den Mund steckt. Was ich auch gelernt habe, ist, dass das Verschluckrisiko viel geringer ist, wenn dein Baby selbst isst, im Vergleich dazu, wenn du Essen in den Mund steckst.

Am Anfang kann es so aussehen, als ob sie nicht viel essen und hauptsächlich mit dem Essen herumspielen, das ist aber völlig in Ordnung und es braucht ein bisschen Zeit. Die Mahlzeiten werden zu einem lustigen, aber auch chaotischen (hahaha sehr sehr chaotischen) Erlebnis, aber es ist so toll, wenn von Anfang an eine gesunde Beziehung zum Essen aufgebaut wird!




@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# BLW VORTEILE

## UND WARUM DU ES AUSPROBIEREN SOLLTEST





### FAMILIEN ESSEN

Es ist so schön für dich UND dein Baby, zusammen am Tisch zu sitzen und Familienessen zu eurer Routine zu machen. Dein Baby wird sehen, wie du isst, und sich automatisch einbezogen fühlen, anstatt zu einer anderen Zeit mit dem Löffel gefüttert zu werden.



### MOTORISCHE FÄHIGKEITEN

BLW ist eine großartige Gelegenheit für dein Baby, seine motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Das Greifen nach Essen, das Aufnehmen vom Teller, das in den Mund stecken usw. wird großes Selbstvertrauen geben und bei seiner Entwicklung helfen.



### VERHINDERT PICKY EATING

Indem du eine große Vielfalt an Lebensmitteln anbietest und dein Baby wählen lässt, was es mag, vermittelst du ihm das Gefühl, dass es die Kontrolle hat. Das ist super wichtig. Biete weiterhin verschiedene Dinge an und lass dich nicht entmutigen, auch wenn deine Favoriten nicht die deines Babys sind!



### SPASS

Ich versuche immer, die Mahlzeiten lustig und spielerisch zu gestalten. Lebensmittel in niedliche (und angemessene) Formen zu schneiden, köstliche gesunde Rezepte zuzubereiten und sie nie zu drängen, etwas zu essen, das sie nicht mögen. Das hilft sehr dabei, alles etwas lockerer zu gestalten.



### SELBSTVERTRAUEN

Applaudiere, wenn dein Baby es schafft, selber zu essen! So stärkst du das Selbstvertrauen von Beginn an und ermutigst es weiterzumachen. Auch wenn es manchmal etwas Geduld erfordert, ist diese positive Verstärkung ein wichtiger Schritt in der Entwicklung.

# BLW VORTEILE

## UND WARUM DU ES AUSPROBIEREN SOLLTEST



### GESUNDE ESSGEWÖHNHEITEN

BLW bedeutet im Grunde genommen auch, dass du deinem Baby von Anfang an frische Vollwertkost gibst. Ich habe Hailey nie Fertigbrei gegeben, und sie liebt Brokkoli, Avocado, Sellerie-Saft, Obst usw. So ermöglichst du deinem Baby den allerbesten Start!



### NEUGIER

Wenn du deinem Baby einen bunten Teller mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten servierst, anstelle püriertes Essen mit dem Löffel zu füttern, weckt dies ihre Neugier, die verschiedenen Farben, Texturen und Formen zu erkunden. Das macht insgesamt neugieriger und fördert die Entwicklung.



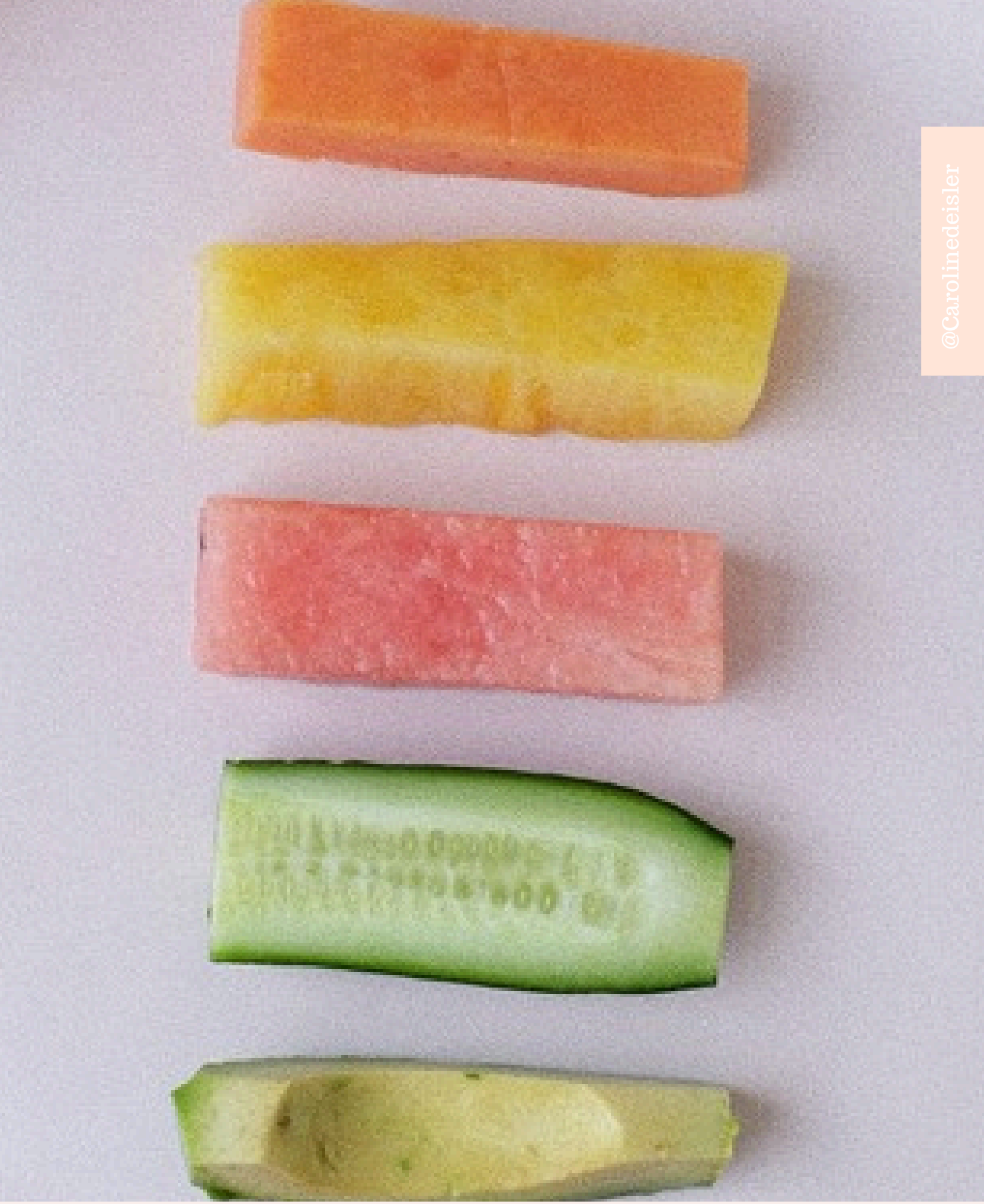
### VERMEIDET ÜBERESSEN

Wenn dein Baby selbst den Weg vorgibt, gibt es sehr wenige Chancen es zu “überfüttern”. Dein Baby lernt auch, dass du sein "Nein" respektierst, was wiederum das Selbstvertrauen stärkt. Es ist wichtig zu erkennen, wenn dein Baby dir ein Zeichen gibt, dass es genug hat.



### ERWACHSENEN ESSEN

Dein Baby isst im Grunde genommen von Anfang an Erwachsenen Essen (mit leichten Anpassungen). Das verbessert die Entwicklung ihres Kiefers, da sie mehr kauen müssen. Dies erleichtert euer Leben und gibt euch die großartige Gelegenheit, als Familie zusammenzuwachsen.



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# WIE DU DAS ESSEN RICHTIG SCHNEIDEST

**Ab dem Alter von 6 Monaten geht es darum, Lebensmittel in fingerlange Stücke zu schneiden, um das Verschluckungsrisiko gering zu halten.**

Indem du alle Früchte, Gemüse und Mahlzeiten in lange Streifen oder Formen schneidest, wird es für dein Baby am einfachsten sein, die Lebensmittel in der Hand zu halten. Dies hilft auch, das Risiko zu verringern, dass es sich verschluckt, da es von den größeren Stücken abbeißen kann, anstatt ganze Stücke in den Mund zu stecken (zum Beispiel Trauben).

Ich empfehle dir, ein Wellenschliffmesser zu benutzen, um das Obst und Gemüse griffiger zu machen, oder bestreue zum Beispiel Avocado mit Hanfsamen, damit sie weniger rutschig wird. Im Allgemeinen solltest du dich auf lange, fingerförmige Lebensmittelstücke konzentrieren.

# VEGANE LEBENSMITTEL, DIE DU VERMEIDEN SOLLTEST

## FÜR BABYS AB 6 MONATEN





### TRAUBEN / HARTE NÜSSE

Trauben können ein Erstickungsrisiko darstellen, und ich persönlich habe Hailey keine gegeben. Blaubeeren sollten ebenfalls zu Beginn vermieden werden, sind aber ab 12 Monaten in Ordnung, wenn du sie zerdrückst oder halbierst. Nüsse sind großartig, wenn sie gemahlen werden, aber niemals im Ganzen.



### ROHE ÄPFEL

Gib deinem Baby zu Beginn am besten gekochte Äpfel. Etwas später habe ich angefangen, sie in Rezepte zu reiben oder sie Smoothies, wie zum Beispiel meinem Apfelkuchen-Shake hinzuzufügen. Aber ich habe es vermieden, Hailey große Apfelstücke zu geben.



### SALZ / ZUCKER / HONIG

Salz, Zucker und Honig sind für dein Baby tabu. ICH persönlich verwende nur ein wenig rosa Himalayasalz für meine eigenes Essen, das ich dann für Hailey einfach weglasse. Ab 12 Monaten habe ich mir nicht allzu viele Gedanken mehr darüber gemacht und zum Beispiel auch Hummus mit Salz im Restaurant bestellt.

Bitte beachte, dass ich keine Kinderärztin oder Ernährungsberaterin bin und nur meine eigenen Erfahrungen teile. Bitte konsultiere immer deinen Arzt, um herauszufinden, was DEIN Baby braucht oder meiden sollte.

# PRAKTISCHE TIPPS

@Carolinedeisler

## VERSCHLUCKEN VS. WÜRGEN

Würgen ist ein normaler Reflex deines Babys, um das Essen wieder hochzubringen und Ersticken natürlich zu verhindern. Würgen kann beängstigend sein (jedoch mehr für die Eltern als für dein Baby) und tritt sehr wahrscheinlich auf, wenn feste Nahrung eingeführt wird. Es ist wirklich wichtig, dein Baby das Essen wieder nach vorne würgen zu lassen. Versuche nicht, mit dem Finger in den Mund deines Babys zu langen, um etwas herauszuholen, da du sonst riskierst, es weiter nach hinten zu schieben. Es ist auch suuuper wichtig, einfach ruhig zu bleiben und dein Baby mit Klatschen und nach vorne zeigenden Gesten zu ermutigen, die Nahrung nach oben zu bringen, anstatt in Panik zu geraten. Dies kann nämlich sonst auch dazu führen, dass dein Baby sie einatmet und die Nahrung weiter nach hinten drückt. Nochmals: ich empfehle dringend, nach einem Erste-Hilfe-Kurs für Babys in deiner Region zu suchen, da du dadurch viel entspannter wirst und genau weißt, wie du reagieren sollst.

| *WÜRGEN* | *VERSCHLUCKEN* |
|---|---|
| Geräusche | Das Baby ist still |
| Husten | Das Gesicht wird |
| Gesicht wird rot | blau/lila/aschfahl |

## ESSENSUMGEBUNG

Stelle immer sicher, dass du in einer ruhigen und friedlichen Umgebung isst, damit dein Baby sich voll und ganz auf das Essen konzentrieren kann und nicht gehetzt oder abgelenkt ist.

## AUFRECHT SITZEN

Dein Baby ist bereit für feste Nahrung, wenn es ohne Unterstützung aufrecht sitzen kann. Dies geschieht normalerweise im Alter von etwa 6 Monaten.



@Carolinedeisler

## SICHERHEIT

Lass dein Baby niemals allein beim Essen und halte immer ein Telefon in der Nähe bereit, falls du die Notrufnummer 112 (EU) anrufen musst. Es klingt zu Beginn vielleicht beängstigender, als es tatsächlich ist. Aber keine Sorge, wir werden uns als nächstes auf all die schönen Dinge konzentrieren, aber es ist immer besser, sicher, vollständig vorbereitet und ausgerüstet zu sein - für den Fall der Fälle. :-)

## LEBENSMITTELTEXTUR

Die Lebensmittel sollten weich genug sein, um sie als Baby ab 6 Monaten mit den Fingern zerdrücken zu können, aber sie müssen auch nicht suuuper weich sein. Das Zahnfleisch deines Babys ist ziemlich stark, auch ohne Zähne! Hailey hat es geliebt, auf kalten Gurkenscheiben herumzukauen, um ihr Zahnfleisch zu kühlen und die Schmerzen beim Zahnen zu lindern.

## PÜREE & BLW

Wenn du dir Sorgen machst, dass dein Baby nicht genug isst, kannst du auch eine Mischung aus Baby Led Weaning UND Brei machen ODER noch besser, dein Baby den Brei selbst löffeln lassen. Ich habe es geliebt, Smoothies und Haferbrei für Hailey von Anfang an zuzubereiten. Auf diese Weise wusste ich, dass sie viele gute gesunde Fette bekam, was am Anfang etwas schwierig sein kann. Wenn ich dir einen Tipp ans Herz legen darf: Höre und vertraue deinem Bauchgefühl. Die Intuition einer Mutter ist Gold wert, und du wirst auf natürliche Weise ein Gefühl dafür entwickeln, was der richtige Ansatz für dein Baby ist.

## SO EINE SAUEREI

Wenn dies dein erstes Baby ist, wirst du ziemlich schockiert sein, was für eine Sauerei es werden kann! :-) Darauf war ich nicht vorbereitet, haha. Aber was ich wirklich empfehle ist, diese Sauerei zu genießen, WÄHREND dein Baby isst, und dann erst danach aufzuräumen, anstatt das Gesicht deines Babys beim Essen abzuwischen. Dies kann irritierend sein und den gesamten Prozess weniger angenehm machen. Denk daran, dass es sogar Sauerei geben sollte - und solange du gut mit einer Bodenmatte und einem Lätzchen, ausgestattet bist, ist es ziemlich einfach, die Sauerei an EINEM ORT zu kontrollieren, hehe. Insgesamt liiiiebe ich diese ganze Reise einfach!


@Carolinedeisler

## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Bitte besprich das zuerst mit deinem Kinderarzt, da es von Kind zu Kind unterschiedlich ist. Ich habe Hailey ein Babyprobiotikum mit zusätzlichem **Vitamin D** (namens BioGaia), ein veganes Eisenpräparat von Nature's Aid und jetzt auch ein **DHA-Präparat** (ebenfalls von Nature's Aid) gegeben. Es ist sehr schwierig, gute Nahrungsergänzungsmittel ohne Zusatzstoffe oder pflanzliche Öle zu finden, daher musst du unterscheiden, was dir wichtiger ist. Ich kann dir nicht genau sagen, was du tun sollst, sondern nur mit dir teilen, was wir gemacht haben.
Babys füllen ihre Eisenspeicher im letzten Teil der Schwangerschaft auf und erhalten auch viel Eisen durch das Blut, das nach der Geburt zurück in ihren Körper gelangt, bevor die Nabelschnur abgeklemmt wird. Deshalb hat die verzögerte Nabelschnurabklemmung viele Vorteile. Aber nicht jede Geburt verläuft genau so, wie wir es uns idealerweise vorgestellt haben, haha.
Etwa 6 Monate nach der Geburt leeren sich die Eisenspeicher deines Babys und deshalb ist es besonders wichtig, sich auf eisenreiche Lebensmittel für Babys zu konzentrieren, sobald du mit der Einführung von festen Nahrungsmitteln beginnst.

**Omega-3** ist ein weiterer seeehr wichtiger Nährstoff für die Entwicklung des Gehirns deines Babys und etwas, auf das ich besonders achten würde. Ich liebe es, Chia-, Hanf-, Lein- und Kürbiskerne zu Smoothies, Soßen und Brei hinzuzufügen, um einen zusätzlichen Omega-3-Schub hinzuzufügen. Kerne können schwer verdaulich sein, wenn sie nicht gemahlen sind, deshalb besser pürieren.

**B12** ist ebenfalls etwas, worauf man besonders achten sollte, insbesondere beim veganen BLW deines Babys. Das Eisenpräparat, das ich Hailey gebe, enthält auch B12, und ich liebe es, Nährhefe mit zugesetztem B12 zu verwenden.

**Calcium** ist ebenfalls ein sehr wichtiges Mineral, auch für dich, wenn du stillst. Stillende Mütter benötigen doppelt so viel Calcium, da sonst dein Körper die Bedürfnisse deines Babys vor deine eigenen stellt und du später Zahn- und Knochenprobleme bekommen könntest. Du kannst Kokosjoghurt mit angereichertem Calcium für einen zusätzlichen Boost servieren und dich auf calciumreiche Lebensmittel wie Edamame, Brokkoli, Grünkohl, Sojamilch oder Tofu konzentrieren.



@Carolinedeisler

# Eisenreiche Lebensmittel,

## UM DIE EISENAUFNAHME DEINES BABYS ZU STEIGERN



HAFERFLOCKEN



GETROCKNETE APRIKOSEN



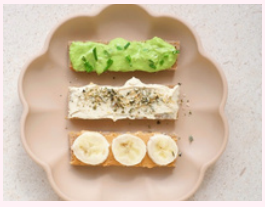
GRÜNE ERBSEN



LINSEN



KICHERERBSEN / HUMMUS



TAHINI



SCHWARZE BOHNEN



SPINAT / GRÜNKOHL



GRÜNE BOHNEN



ROTE BEETE



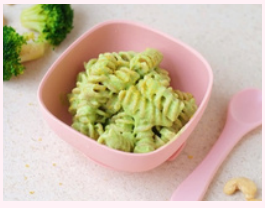
KÜRBIS KERNE



TOFU



QUINOA



BROKKOLI

@Carolinedeisler

# LOOOOS GEHT´S

## FÜR BABYS AB 6 MONATEN

@Carolinedeisler



### ANZEICHEN DAFÜR, DASS DEIN BABY BEREIT IST

Dein Baby muss in der Lage sein, ohne jede Unterstützung aufrecht zu sitzen, was normalerweise um den 6. Monat herum geschieht. Aber mach dir keine Sorgen, jedes Baby ist anders und es besteht kein Grund zur Eile. Ich habe mit Hailey mit 7 Monaten angefangen.



### ALLERGIEN

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die häufiger Allergien auslösen, wie Nüsse, Soja, Milchprodukte, Weizen, Eier und Meeresfrüchte. Es ist wichtig, jedes Lebensmittel einzeln zu probieren, um zu sehen, ob dein Baby reagiert. Wenn du dein Baby vegan ernährst, musst du nicht unbedingt Milchprodukte, Eier und Meeresfrüchte probieren, nur um Allergien zu testen. Entscheide selbst, wie du dazu stehst. Persönlich habe ich Hailey bisher Weizen, alle Nüsse und Soja gegeben, und sie hat keine Reaktion gezeigt, aber jedes Baby ist eben anders. Kokosnuss kann auch  häufig Allergien auslösen.



### ALLES, WAS DU BRAUCHST

Um loszulegen, gibt es ein paar Dinge, die dein Leben einfacher machen:

- Babystuhl
- Bodenmatte
- Silikon-Lätzchen

# LET'S GO!!!

Jetzt, da du alle Grundlagen kennst und bereit bist, dass dein Baby feste Lebensmittel probiert, beginnt der Spaß!!

Sei in der Küche kreativ , mache niedliche kleine Variationen, bereite Lebensmittel für ein paar Tage vor, da du ja nur winzige Portionen benötigst, und genieße die Mahlzeiten  mit deinem Baby zusammen.

Haileys erstes Essen war Wassermelone, kurz danach haben wir Bananen und Avocados ausprobiert und sie hat Brokkoli geliebt. Zuerst habe ich ihr hauptsächlich einzelne Lebensmittel gegeben, damit sie sich auf jedes Lebensmittel besonders konzentrieren konnte. Kurz darauf  haben wir mit Rezepten angefangen.

Ein paar Wochen später habe ich angefangen Brei, Chia-Puddings, Muffins, Pasta, Gemüse Patties usw. zuzubereiten, und jetzt, da sie 15 Monate alt ist, habe ich eine tolle Sammlung von Lieblingsrezepten, die ich wöchentlich zubereite. Ich freue mich sehr darauf, sie mit dir zu teilen!!





@Carolinedeisler

# *Baby* **Granola**



@Carolinedeisler




# Baby Granola

## Zutaten

30g Cashewnüsse
30g Paranüsse
30g Sonnenblumenkerne
30g Kürbiskerne
30g Mandeln
240g Kokosjoghurt
30g Beeren

KARAMELL
6 Medjool-Datteln
120 ml Wasser
1 EL Mandelbutter

## Zubereitung

1. Verteile alle Nüsse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und röste sie für 5-10 Minuten lang bei 170 Grad Celsius. Lass sie dann abkühlen.

2. Gib die gerösteten Nüsse in einen Mixer und mixe so lange , bis du Mehl erhältst. Mmmm, riecht das nicht himmlisch?!

3. Stelle das Karamell her, indem du Datteln, Wasser und Mandelbutter mixt. Gib den Kokosjoghurt, das Karamell, die Granola-Mischung und Beeren in eine Schüssel uuuund fertig ist das Frühstück!




# Iron Sprinkle

## Zutaten

2 EL Sesamsamen oder Leinsamen
2 EL Kürbiskerne
2 EL Hanfsamen

## Zubereitung

1 Mixe alle Samen in einem Mixer ein paar Sekunden lang, bis du eine pulverige Mischung erhältst.

.

Ich liebe es, das als Topping für Brei, Pasta oder wirklich jede Art von Mahlzeit zu verwenden! Das ist so einfache Möglichkeit, mehr eisenreiche Samen in Mahlzeiten einzubauen!!




# Avocado Mash

## Zutaten

1 reife Avocado
1 EL Eisenstreusel

## Zubereitung

1. Zerdrücke die Avocado mit einer Gabel, füge ein bisschen Eisen-Streusel hinzu und verwende diesen leckeren Avicado Mash als Beilage zum Frühstück, Mittagessen oder Abendessen. Ich gebe es auch gerne Hailey als Snack zwischendurch.

2. Du kannst die Avocado auch in Keile schneiden und sie mit etwas Eisenstreuseln bestreuen, damit man sie besser greifen kann.



@Carolinedeisler

# Mini Bananen

Der perfekte Everyday Snack für deine Kleinen

@Carolinedeisler



## Fertig in

5 Min

## Zutaten

3 Mini-Bananen
1 EL Mandelbutter
1 EL Kokosraspeln

## Zubereitung

1. Schäle die Bananen bis zur Hälfte, damit dein Baby sie besser greifen und leichter aufnehmen kann.
2. Tauche jede Banane in Mandelbutter und streue etwas Kokosraspeln darüber.

Ich LIEBE es, diese für Hailey zuzubereiten, da ich immer nach Möglichkeiten suche, mehr gesunde Fette in ihre Ernährung einzubauen, und das ist für sie auch so ein spaßiges Essen!!



# Hafer Pancakes

## Eisen-Booster-Pancakes für jeden Tag!!

@Carolinedeisler



### Fertig in

15 Min

### Zutaten

2 getrocknete eingeweichte Aprikosen
1 Medjool-Dattel
60 ml Mandelmilch
1/2 reife Banane
120 g Hafermehl
2,5ml Vanilleextrakt

TOPPING
1/2 reife Banane

KARAMELL (optional)
6 Medjool-Datteln
240ml Wasser
5ml Vanillepulver
15g Mandelbutter

### Zubereitung

1. Füge die eingeweichten Aprikosen, Datteln, Mandelmilch, Banane, Hafermehl und Vanille in einen Mixer und mixe solange, bis die Mischung smooth ist.
2. Forme Mini-Pancakes in einer antihaftbeschichteten Pfanne und lege auf jeden Pancake eine Bananenscheibe. Streue etwas Kokosblütenzucker darüber und lass sie etwa 3 Minuten auf jeder Seite backen.
3. Mache das Karamell als köstlichen Dipp für deine Kleinen, indem du die Datteln, Wasser, Vanille und Mandelbutter vermengst, bis alles creamyyy ist! SOOO LECKER!



@Carolinedeisler

# Schoko Creme

## Zutaten

5 große Medjool-Datteln
2 EL Mandelbutter
1-2 EL Karobpulver
120 ml Wasser

## Zubereitung

1 Mixe alle Zutaten, bis sie ganz smooth sind, uuuund die leckerste Schoki Soße, die du für Brei, Bananen, Kekse oder einfach als köstlichen Pudding verwenden kannst, ist fertig!




# Buchweizen Pancakes

## Zutaten

40g Buchweizenmehl
80ml Wasser

SCHOKI-CREME
5 Medjool-Datteln
120ml Wasser
1-2 EL Karobpulver
2 EL Mandelbutter

TOPPING
1 Banane

## Zubereitung

1. Vermische das Buchweizenmehl und Wasser.
2. Gib den Teig in eine antihaftbeschichtete Pfanne und brate jeden Mini-Pfannkuchen auf jeder Seite ein paar Minuten lang an.
3. Für die Schokocreme gibst du alle Zutaten in einen Mixer und mixt, bis alles smooth ist. .
4. Gib einen Löffel Schokocreme auf jeden Pfannkuchen und toppe ihn optional mit einer Scheibe Banane. Das ist ein köstliches, proteinreiches Frühstück, Mittagessen oder Snack!


@Carolinedeisler




# Schoko Pops

## Zutaten

90g gemahlene Mandeln
ca. 50g Kokosblütenzucker
60g reines Apfelmus
1 TL Vanilleextrakt
30g Karobpulver

## Zubereitung

1. Vermische alle Zutaten gut. Forme kleine Mini-Bällchen mit den Händen und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech.

2. Backe sie 10 Minuten lang und lass sie vollständig abkühlen, damit sie fest und knusprig werden.

3. Serviere sie in einer Schüssel mit Mandelmilch oder einfach als Snack. Eine so köstliche Frühstücksmüsli-Option, die dein Kleinkind begeistern wird!

# Rote Beete Smoothie

## Eisen-Booster-Drink für dein Baby und Kleinkind

@Carolinedeisler



### Fertig in

5 Min

### Zutaten

120g gekochte Rote Beete
2 getrocknete und eingeweichte Aprikosen
1 Medjool-Dattel
1 reife Banane
30g Cashewkerne
500ml Wasser

### Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie, bis sie ganz smooth sind.

Rote Beete ist ein erstaunliches Lebensmittel für Babys und Kleinkinder, das das Blut und den Eisenhaushalt fördert. Dieser Smoothie macht es besonders lecker!!

HINWEIS: Rote Beete wird für Babys unter einem Jahr in kleinen Mengen empfohlen. Ich würde deinem Baby nur ein paar Schlucke geben, um es daran zu gewöhnen, bevor du die volle Portion anbietest.




# Super food Porridge

## Zutaten

40g Haferflocken
2 EL Chiasamen
1 TL Vanilleextrakt
2 EL Rosinen
240 ml Wasser (oder Mandelmilch)
1 EL Hanfsamen
1 EL gemahlene Leinsamen
1 zerdrückte Banane
3 zerkleinerte Medjool-Datteln
2 Portionen Kokosjoghurt

OPTIONAL:
Beeren, geriebener Apfel

## Zubereitung

1. Gib Haferflocken, Chiasamen, Vanille, Rosinen und Wasser in eine Schüssel und lass sie über Nacht einweichen.

2. Toppe den Porridge dann mit Hanfsamen, frisch gemahlenen Leinsamen, zerdrückter Banane, zerkleinerten Datteln, Kokosjoghurt, Beeren und allen anderen Toppings, die du für dein Kleinkind magst.

   Hinweis: Füge erst ab einem Alter von 12 Monaten Rosinen hinzu und zerdrücke die Blaubeeren, um zu vermeiden, dass dein Baby sich verschluckt.

   Ich liebe dieses Porridge selbst (eigentlich mag ich alle Baby-Rezepte sehr)! Ich empfehle definitiv, auch eine Portion für dich selbst zu machen :) Es ist perfekt, um es schon am Vorabend vorzubereiten, so lecker und unglaublich nahrhaft.



@Carolinedeisler

# Hailey Porridge

## Zutaten

25g Quinoaflocken
20g Hirseflocken
120ml heißes Wasser
1 EL Mandelbutter
2 getrocknete, zerkleinerte Aprikosen
1 zerkleinerte Medjool-Dattel

TOPPING
Beeren
Kokosjoghurt
Hanfsamen

## Zubreitung

1. Gib alle Zutaten in eine Schüssel und vermische sie gut. Ich verwende gerne heißes Wasser, damit sich die Mandelbutter gut auflöst und der Brei leicht warm wird, was morgens wirklich gut tut.

2. Füge deine Lieblingstoppings hinzu und dieser Power-Porridge ist schooon fertig. Ich mache ihn auch gerne für Hailey, wenn wir unterwegs sind, denn es ist so einfach, eine kleine Packung Quinoaflocken, Hirseflocken, ein Glas Mandelbutter und ein paar Datteln mitzunehmen.



@Carolinedeisler

# Eisen Boosting Smoothie

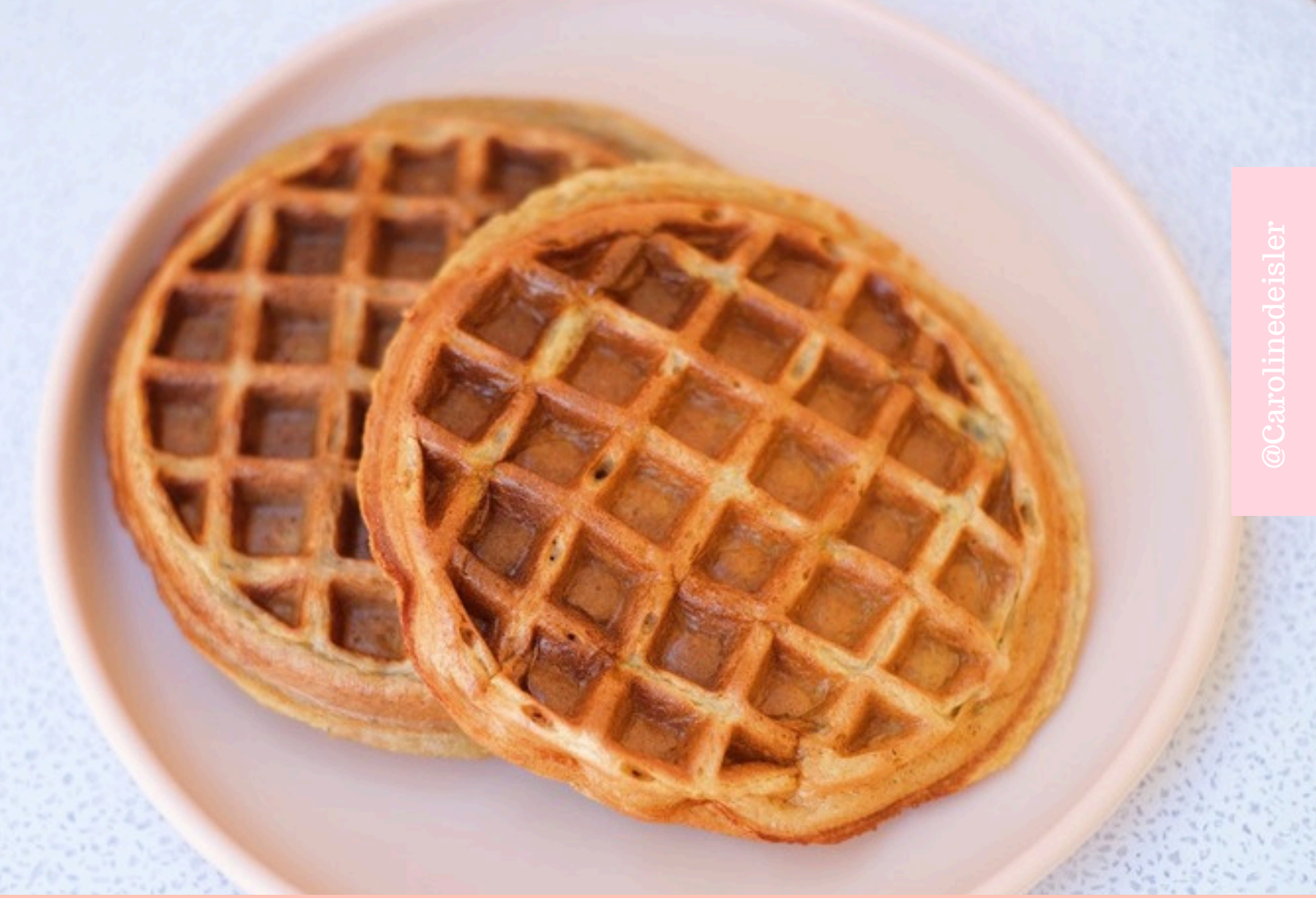
## Zutaten

2 Blätter entstielter Grünkohl
2 Stangen Sellerie
70g gefrorene Mango
1 gefrorene Banane
1 Paranuss
1 EL Leinsamen
250ml Mandelmilch

## Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis alles schön smooth ist. Hailey LIEBT ihre grünen Smoothies!!

Das ist so eine einfache Möglichkeit, mehr eisenhaltiges Grünzeug in ihre Ernährung zu integrieren.



@Carolinedeisler

# Bananen Hafer Waffeln

## Zutaten

40g Haferflocken
120ml Wasser
1 EL Leinsamen
1 große reife Banane
1 TL Vanillepulverextrakt

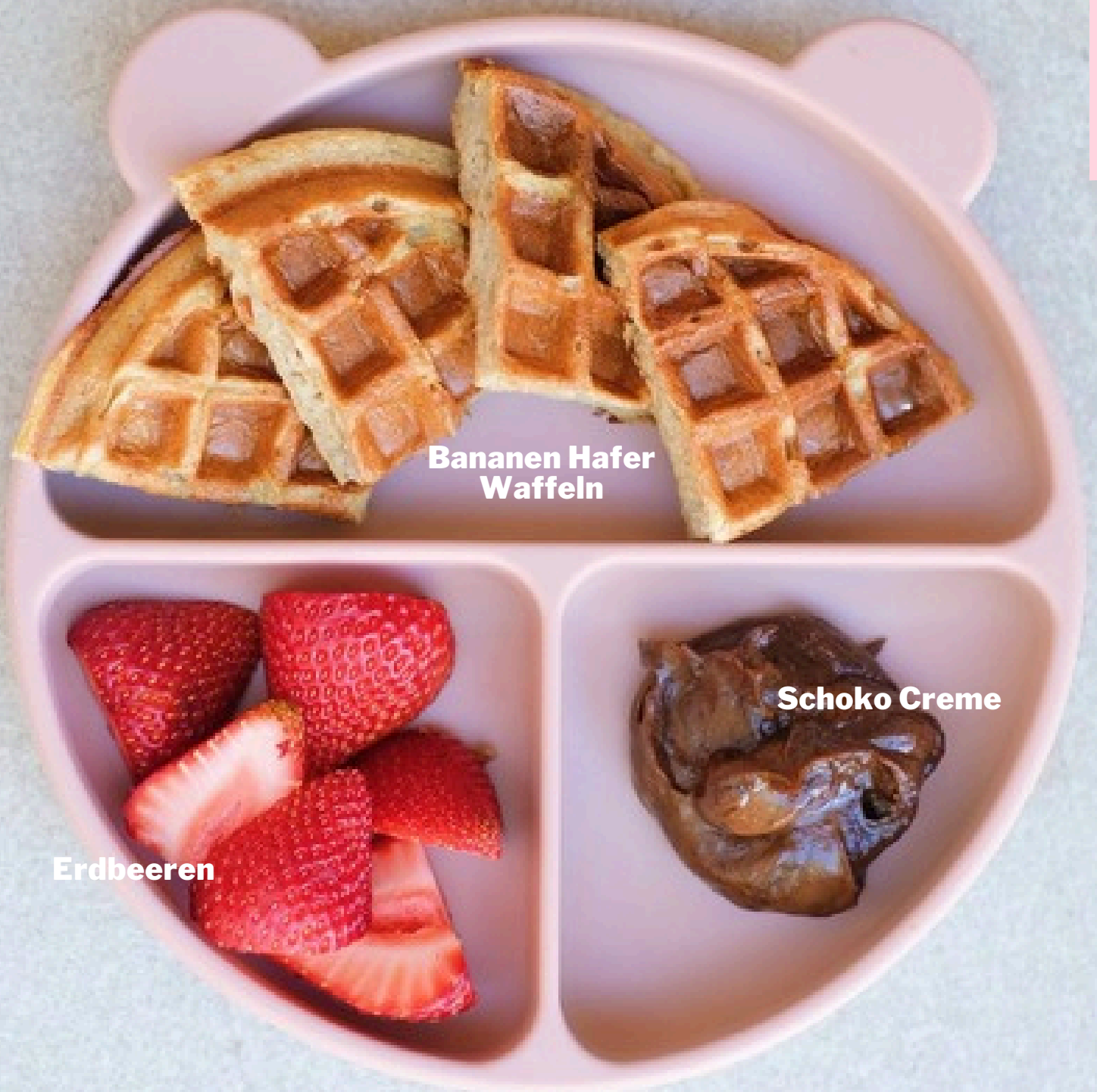
## Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen kleinen Mixer und mixe, bis alles smooth ist.

2 Gieße den Teig in ein vorgeheiztes Waffeleisen und lasse ihn ein paar Minuten backen. Wichtig: Schalte das Waffeleisen aus und lass es ein paar Minuten abkühlen, bevor du die Waffel herausnimmst, um zu vermeiden, dass die Waffeln festkleben.

Ich mache diese Waffeln die ganze Zeit!! Eine großartige Möglichkeit, Haferflocken und Leinsamen in Haileys Ernährung zu integrieren, die beide viel Eisen enthalten!

# *Serviervorschlag*




@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Toast - 3 Ways

## Zutaten

Frisches Sauerteigbrot

Cremige Avocado

Hummus + Hanfsamen

Erdnussbutter + Banane

## Zubereitung

1. Schneide dein Brot in Scheiben und entferne die Rinde. Das erleichtert das Kauen!
2. Für die Avocado-Version, pürierst du 1 reife Avocado, den Saft von 1/2 Zitrone, 60ml Wasser und 30g Cashewkerne. Toppe alles mit frischen Kräutern.
3. Für die Hummus-Version, pürierst du 80g gekochte Kichererbsen, 1 EL Tahini, Saft von 1/2 Zitrone, 60ml Wasser und toppst alles mit Hanfsamen.
4. Für die Erdnussbutter-Version, verteilst du eine Schicht glatte Erdnussbutter und toppst das Brot mit dünnen Bananenscheiben.



@Carolinedeisler

# Dattel Shake

## Zutaten

3-4 entkernte Medjool-Datteln
1 kleine Banane
1 EL Hanfsamen
1 EL Leinsamen
1 EL Chiasamen
1 EL Mandelbutter
40g Haferflocken
250ml Wasser

## Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe so lange, bis sie creamy und glatt sind. Das ist der cremigste und leckerste Smoothie, um die Energie deiner Kleinen zu steigern und jede Menge Nährstoffe in ihre Ernährung zu integrieren!

Ich mache ihn fast täglich für Hailey und bereite ihn gerne schon am Abend zu, damit alle Samen über Nacht einweichen können. Außerdem probiere ich gerne verschiedene Variationen aus und verwende auch mal Kürbiskerne oder Paranüsse.




# Schoko Chia Pudding

## Zutaten

3 EL Chiasamen
120ml Wasser

SCHOKI-CREAM
1 EL Karobpulver
1 reife Banane
2 Medjool-Datteln
60ml Wasser
2 EL Pekannüsse

## Zubereitung

1. Lass die Chiasamen über Nacht oder mindestens 30 Minuten in Wasser einweichen.

2. Gib alle Zutaten für die Schokocreme in einen Mixer und mixe alles creamy. Serviere sie so oder füge ein paar Toppings hinzu, wie zum Beispiel gebackene Bananen, die bei uns im Haus besonders beliebt sind! Gib dafür einfach Bananenscheiben mit etwas Kokosblütenzucker in eine antihaftbeschichtete -Pfanne und backe sie, bis sie weich sind.






# Bananen Häppchen

## Zutaten

2 reife Bananen
3 Medjool-Datteln
60ml Wasser
1 EL Nussbutter

## Zubereitung

1. Püriere die Datteln zusammen mit Wasser und Nussbutter, bis alles smooth ist. Ich liebe es, hier mit verschiedenen Arten von Nussbutter zu variieren, um es abwechslungsreich zu gestalten und Hailey eine Vielzahl von Nährstoffen zu geben.

2. Schneide die Banane in 1-2 cm dicke Scheiben, füge eine Schicht Dattelkaramell hinzu und lege eine weitere Bananenscheibe darauf. Du kannst auch etwas geraspelte Kokosnuss darüber streuen. So ein einfacher und leckerer Snack, der nur 5 Minuten Vorbereitungszeit benötigt!



@Carolinedeisler

# Frühstücks Riegel

## Zutaten

2 große reife zerdrückte Bananen
90g Haferflocken
1 gehäufter EL Erdnussbutter
80g Blaubeeren
2 zerkleinerte Medjool-Datteln

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor. Zerdrücke die Bananen mit einer Gabel, füge Haferflocken und Erdnussbutter hinzu und vermenge alles guut miteinander.

2. Gib die Mischung auf ein kleines mit Backpapier ausgelegtes Backblech, bestreue sie mit Blaubeeren und Dattelstücken und lass sie für 13 Minuten backen.
Der schnellste, einfachste Snack für Kleinkinder ab 12 Monaten.




# Tofu Scramble

## Zutaten

75 g fester Tofu
1 EL Olivenöl
1/2 TL Kurkumapulver
1 EL Nährhefe
1/2 Avocado
1 Scheibe weiches Sauerteigbrot

## Zubereitung

1. Trockne den Tofu mit einem Küchentuch und presse überschüssige Flüssigkeit aus. Er sollte trocken und krümelig sein.

2. Erhitze das Olivenöl in einer antihaftbeschichteten Pfanne und brate den Tofu ein paar Minuten goldbraun. Füge dann Kurkumapulver und Nährhefe hinzu.

3. Zerdrücke die Avocado mit einer Gabel und streiche sie auf das weiche Sauerteigbrot. Verteile den Rührtofu darauf und das Frühstück für deine Kleinen ist fertig!



@Carolinedeisler

# Kalter Kakao

## Zutaten

2-3 gefrorene Bananen
2 EL Karobpulver
1 EL Mandelbutter
250ml Wasser

## Zubereitung

1 Mixe alle Zutaten in einem Mixer, bis sie smooth sind. Das ist der cremigste und leckerste kalte Kakao! Karob ist natürlich koffeinfrei, was für Babys und Kleinkinder großartig ist! Ich liiiebe diesen Kakao auch für mich und trinke ihn momentan fast täglich.

# Eisen Boosting

## Hafer Muffins



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Hafer Muffins

## Zutaten

1 große reife Banane
40g Haferflocken
120ml Wasser
2 Medjool-Datteln
1 EL Mandelbutter

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Gib die Banane, die Haferflocken, Wasser, Datteln und Mandelbutter in einen kleinen Mixer und mixe sie, bis alles smooth ist.
3. Gieße die Mischung in deine kleinen Silikon-Muffinformen, toppe sie mit Blaubeeren, Bananen oder Apfelscheiben und backe sie für 25 Minuten. Lass sie abkühlen und genieße sie dann!



@Carolinedeisler

# Schoko Porridge

## Zutaten

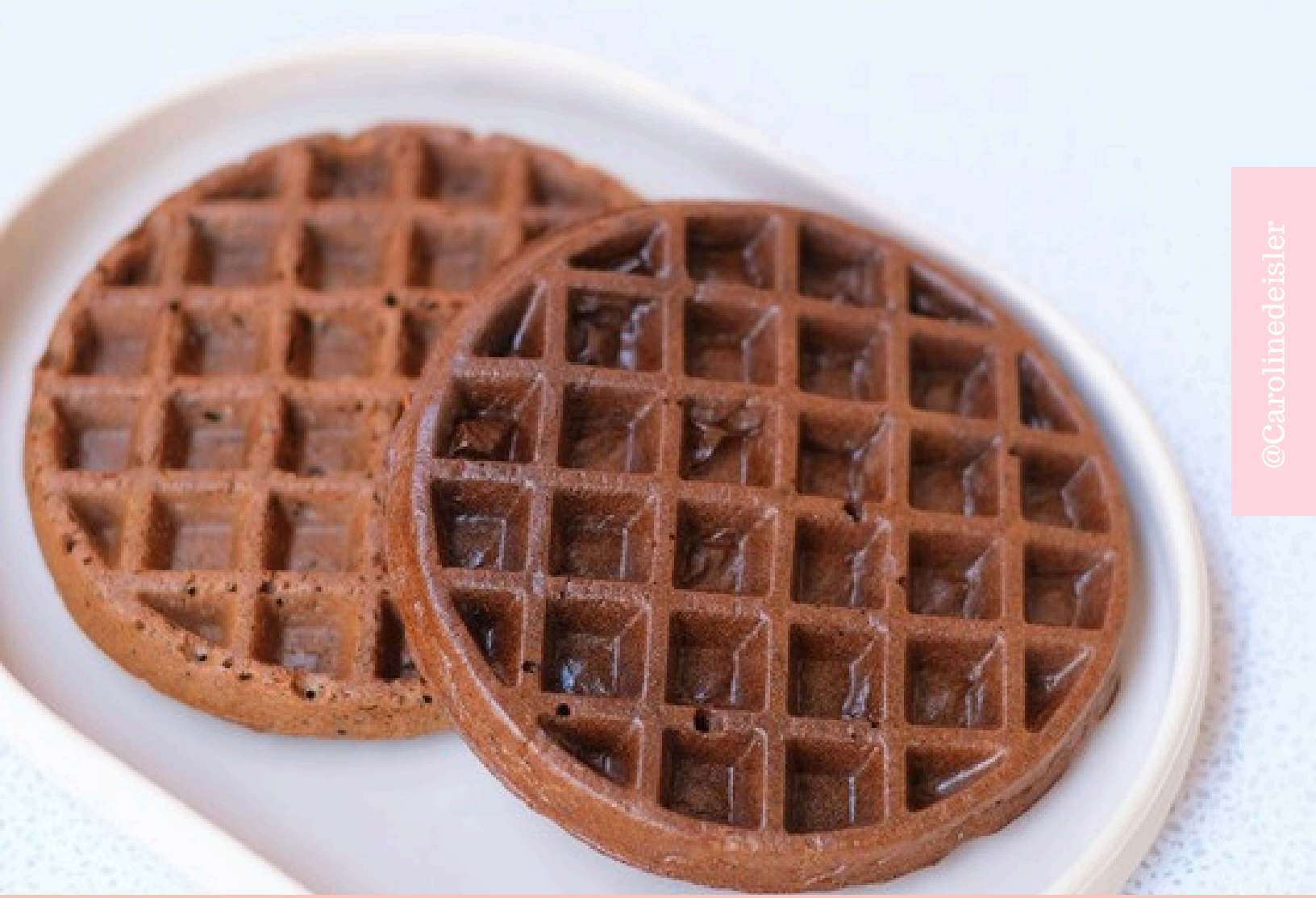
20g Haferflocken
1 EL Chiasamen
1 EL gemahlene Leinsamen
120ml Wasser

CREAM
1 reife Banane
2 Medjool-Datteln
1 EL Carobpulver
1 EL Mandelbutter
60ml Wasser

## Zubereitung

1. Gib Haferflocken, Chiasamen, gemahlene Leinsamen und Wasser in eine Schüssel und lass alles über Nacht einweichen. Du kannst hier auch mit verschiedenen Samen wie Hanfsamen oder pürierten Kürbiskernen variieren.

2. Bereite die Cream zu, indem du alle Cream-Zutaten in einem Mixer pürierst, bis sie smooth sind, und sie dann dann in die Hafermischung einrührst. Das ist die allerleckerste Hafer-Bowl.



@Carolinedeisler

# SCHOKO WAFFELN

## Zutaten

150g eingeweichter Buchweizen
120ml Mandelmilch (oder Wasser)
1 große Banane
1 EL Leinsamen
1 EL Hanfsamen
1-2 EL Karobpulver
1 TL Kokosöl zum Braten

## Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen kleinen Mixer und mixe sie smooth. Gib etwas Kokosöl auf das Waffeleisen und gieße den Teig hinein. Backe die Waffeln für ein paar Minuten, bis sie knusprig sind. Lass sie dann erst etwas abkühlen, bevor du sie aus dem Waffeleisen nimmst, um zu vermeiden, dass sie festkleben.

Diese Waffeln gehören zu Haileys Lieblingssnacks und wir machen sie immer wieder! Außerdem ist es perfekt, um sie unterwegs als Snack mitzunehmen, denn Mamas brauchen immer Snacks griffbereit, oder? Haha + es ist kein messy Essen, JUHU!

# *Serviervorschlag*




@Carolinedeisler

# Karamell Popsicles

Das gesündeste und köstlichste Eis am Stiel!!!





## Fertig in

10 Min + Eisfach

## Zutaten

POPSICLES
2 reife Bananen
3 Medjool-Datteln
1 gehäufter EL Haselnussbutter
60ml Wasser

SCHOKO-CREAM
2 EL Haselnussbutter
1 EL Karobpulver

## Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen kleinen Mixer und püriere alles smooth.
2. Gib die Mischung in die Silikon-Eisformen und friere sie über Nacht oder mindestens für 3 Stunden ein.
3. Genieße sie so oder tauche sie in die köstliche Schokocreme, indem du Haselnussbutter und Karobpulver mischst. YUM YUM YUM! Ich gebe sie Hailey jetzt die ganze Zeit und sie liebt sie!! Ich liebe sie auch, hehe!

# Apfel Donuts

(für Kinder ab 15 Monaten, da rohe Äpfel
ein Erstickungsrisiko darstellen können)



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Apfel Donuts

## Zutaten

1-2 Äpfel

KARAMELLSOßE
5 Medjool-Datteln
120ml Wasser
1 EL Erdnussbutter

TOPPING IDEEN
Kokosraspeln
Hanfsamen
Beeren

## Zubereitung

1. Schneide die Äpfel in 1 cm dicke runde Scheiben. Entferne das Kerngehäuse mit einem Ausstecher - ich habe einen herzförmigen verwendet, um sie besonders niedlich zu machen.

2. Mixe alle Zutaten für das Karamell, bis sie smooth sind, und gib eine dicke Schicht auf die Apfelscheiben. Du kannst gerne mehr Toppings hinzufügen!

   Wichtig: Rohe Äpfel können ein Erstickungsrisiko darstellen.



@Carolinedeisler

# SCHOKO EIS

## Zutaten

3 gefrorene Bananen
1-2 EL Karobpulver
1 EL Haselnussbutter
60ml Mandelmilch

## Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Food Processor oder in einen kleinen Mixer und mixe alles creamyyyy.
.
2. Genieße es direkt oder, wenn du lieber wirkliche Eiskugeln möchtest, dann gib die Mischung in eine Gefrierschale und friere sie noch ein paar Stunden ein. Hailey und ich sind beide verrückt danach, und Karobpulver ist zu 100% koffeinfrei, was bedeutet, dass du nach diesem Eis kein verrücktgewordenes Baby hast, haha.



@Carolinedeisler

# VANILLE EIS

## Zutaten

3 gefrorene Bananen
1 TL Vanilleextrakt
60ml Mandelmilch

## Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in deinen Food Processor oder kleinen Mixer und mixe, bis eine schön cremige Masse entsteht.

2. Fülle die Mischung in eine Schüssel, die du ins Eisfach stellen kannst und friere sie für ein paar Stunden ein. Auf diese Weise kannst du dann richtige Eiskugeln formen.



@Carolinedeisler

# Weiche Haselnuss Cookies

## Zutaten

200g gemahlene Haselnüsse
5 getrocknete Aprikosen, 15 Minuten in heißem Wasser eingeweicht und zerkleinert
1/2 TL Vanilleextraktpulver
1/2 TL Zimt
2 EL geriebener Apfel

Karamellsoße:
mixe 6 Medjool-Datteln mit 120ml Wasser

OPTIONAL: Für eine schokoladige (koffeinfreie) Version füge noch 2 EL Carobpulver hinzu

## Zubereitung

1. Heize den Ofens auf 170 Grad Celsius vor und beginne damit, die getrockneten Aprikosen in heißem Wasser einzuweichen und stelle sie dann beiseite.

2. Bereite die Karamellsauce zu, indem du die Datteln und Wasser cremig mixt, und den Apfel reibst. Zerkleinere die eingeweichten Aprikosen und vermenge sie zusammen mit allen anderen Zutaten.

3. Forme kleine Kekse mit den Händen und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backe sie 12 Minuten lang und lass sie dann abkühlen. Verziere sie mit einem Spritzer Nussbutter, um noch mehr gesunde Fette hinzuzufügen. Ich liiiiebe diese Cookies so sehr!

# Linsen Wraps

## Eisen-Booster Linsen-Wraps für deine Kleinen

@Carolinedeisler



### Fertig in

20 Min

### Zutaten

100g über Nacht eingeweichte rote Linsen
250ml Wasser

FILLING
1 Avocado
1 EL Eisen Streusel oder Hanfsamen

### Zubereitung

1. Spüle die eingeweichten Linsen ab und gib sie mit 250ml Wasser in einen Mixer. Mixe sie, bis sie smooth sind, und gieße die Mischung in eine antihaftbeschichtete Pfanne.
2. Brate sie auf jeder Seite ein paar Minuten lang. Lass deine Linsen-Wraps abkühlen und schneide sie dann in Streifen.
3. Du kannst sie entweder pur als gesunden Brotersatz servieren oder Avocado als Topping hinzufügen, um mehr eine Art Sandwich-Quesadilla zu machen. Beides so, so lecker!!



@Carolinedeisler

# Plantain Chips

## Zutaten

1 geschälte & in Scheiben geschnittene Kochbanane
1 TL Kokosblütenzucker

## Zubereitung

1. Schäle und schneide deine Kochbanane in 2 cm dicke Scheiben.
2. Lege die Kochbananenscheiben in deinen Air Fryer, füge eine winzige Prise Kokosblütenzucker hinzu und airfrye sie 15 Minuten lang bei 190 Grad Celsius.
3. Schüttle sie nach der Hälfte der Zeit durch und füge optional noch eine Prise Kokoszucker hinzu. Ich liebe diese kleinen himmlisch leckeren Stückchen!! So einfach zuzubereiten und ein schneller, leckerer und gesunder Snack oder eine Beilage für jedes Baby-/Kleinkindgericht. Auch für unterwegs fantastisch!

# Süßkartoffel Patties

Eine fantastische gesunde Brotalternative mit Avocado!

@Carolinedeisler



## Fertig in

30 Min

## Zutaten

100g gebackene und geschälte Süßkartoffel
120g Hafermehl

1 Leinsamen-Ei:
1 EL Leinsamen
2 EL Wasser

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Mische die Süßkartoffel, das Hafermehl und ein Leinsamen-Ei und forme kleine Patties mit den Händen.
3. Lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und backe sie für jeweils 10 Minuten auf jeder Seite.
4. Lass sie abkühlen und serviere sie als Snack oder als Alternative zu Avocado-Toast. Ich liebe sie besonders für Reisetage!

# *Serviervorschlag*




@Carolinedeisler




# Quinoa Porridge

## Zutaten

45g Quinoa
200ml Kokosmilch
1 TL Zimt
3 zerkleinerte Medjool-Datteln
1 EL Rosinen

TOPPINGS
Banane
Blaubeeren

## Zubereitung

1. Spüle Quinoa ab und gib ihn zusammen mit 200 ml Kokosmilch in einen antihaftbeschichteten Topf. Bring es zum Kochen und lass es dann 15 Minuten köcheln.

2. Gib den Zimt, die gehackten Datteln und Rosinen hinzu, damit der Porridge schön cremig und klebrig wird.

3. Lass ihn abkühlen, gib ihn dann in eine Schüssel und toppe ihn mit Bananen und Blaubeeren (Blaubeeren können eine Erstickungsgefahr darstellen, also achte darauf, sie zu zerdrücken oder in Hälften zu schneiden).

Dieser Brei ist eine fantastische Möglichkeit, mehr gesunde Fette und komplettes Protein in die Ernährung deines Babys zu integrieren! Für eine schokoladige Variante, kannst du den Porridge auch mit Karobpulver aufpeppen.





# Vanille Pudding

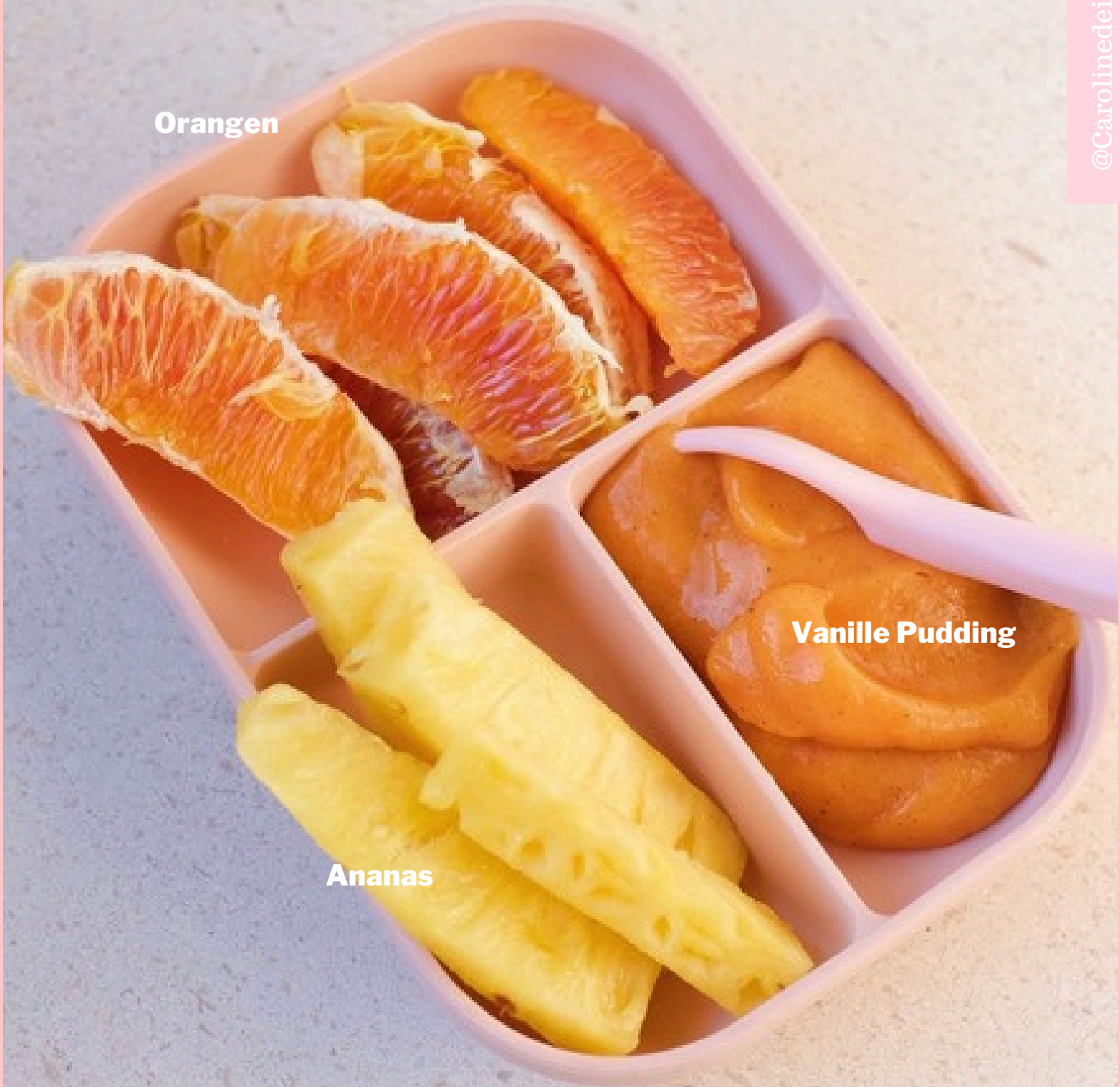
## Zutaten

2 reife Persimonen
1 TL Vanillepulverextrakt

## Zubereitung

1 Füge die Persimonen und das Vanillepulver in einen Mixer und mixe beides, bis es smooth ist. Das ist der einfachste und köstlichste Baby-Vanillepudding, den ich während der Persimonensaison jeden Tag mache. YUUUUM!

# *Serviervorschlag*




@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Schoko Pudding

## Zutaten

2 reife Persimmonen
1 EL Karobpulver

## Zubereitung

1 Füge Persimonen und Karobpulver in einen Mixer und mixe beides, bis du eine smoothe Masse erhältst. Das ist wirklich das einfachste, leckerste und koffeinfreie Schokoladenpudding-Rezept! Ein Muss während der Persimmon-Saison.



@Carolinedeisler

# Berrylicious

## Zutaten

1 reife Banane
120g gefrorene Blaubeeren
2 Medjool-Datteln
1 EL Chiasamen
1 EL Hanfsamen
120-240ml Wasser

## Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie, bis sie smooooth sind.

Beeren sind super reich an Antioxidantien und ein erstaunliches Gehirn-Boosting-Lebensmittel, besonders für Babys ab 6 Monaten. Es ist so praktisch, sie als Smoothie zu verarbeiten, da Blaubeeren ein Erstickungsrisiko darstellen können.

.



@Carolinedeisler

# PB COOKIES

## Zutaten

120g gemahlene Mandeln
60g Hafermehl
3 EL Erdnussbutter
2 reife zerdrückte Bananen

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

2. Zerdrücke die Bananen mit einer Gabel und gib sie zusammen mit den gemahlenen Mandeln, Hafermehl und Erdnussbutter in eine Schüssel.Vermenge alles gut miteinander und forme mit den Händen kleine Kekse .

3. Backe die Kekse für 18 Minuten und lass sie anschließend abkühlen. Hailey und ich lieben es, die Kekse in Erdnussbutter oder unsere Schokoladensoße zu tunken.



@Carolinedeisler

# Plantain Brownies

## Zutaten

2 reife Kochbananen (sie sollten fast schwarz sein)
120g Hafermehl
60g Karobpulver
4 große Datteln
1/2 TL Backpulver
120ml + 2 EL Mandelmilch

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Schäle die Kochbananen und gib sie in einen Mixer. Püriere sie, bis sie smooth sind.
3. Füge dann die restlichen Zutaten hinzu und mixe erneut, bis alles gut vermengt ist und fülle die Mischung in deine Muffinförmchen. Ich habe eine Silikonform verwendet, die es wirklich einfach macht, die perfekte Brownie-Form zu erhalten und sie später leicht herauszunehmen.
4. Backe sie für 22-25 Minuten und lass sie vollständig abkühlen, bevor du sie aus der Form nimmst. SO LECKER, und Karobpulver ist koffeinfrei, schmeckt aber genauso wie Kakaopulver - perfekt für unsere Kleinen!



@Carolinedeisler

# Avocado Schoko Pudding

## Zutaten

1 große reife Banane
1 reife Avocado
80ml Mandelmilch
2 EL Karobpulver

## Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe alles, bis du eine smooothe Mischung erhältst.

Das ist wirklich der schnellste und gesündeste Schokoladenpudding, der reich an gesunden Fetten ist UND wie ein Dessert schmeckt!

# Bananen Pancakes

ein einfacher Weg, Bananen etwas nahrhafter zu machen!

@Carolinedeisler



## Fertig in

15 Min

## Zutaten

60g Hafermehl
60ml Mandelmilch
1/2 TL Vanilleextrakt
1-2 reife in Scheiben geschnittene Bananen

KARAMELL
5 Medjool-Datteln
120ml Wasser
1 EL Erdnussbutter

## Zubereitung

1. Schneide die Banane in 1-2 cm dicke Scheiben.
2. Vermische Hafermehl, Mandelmilch und Vanille, tauche jedes Bananenstück in die Teigmischung ein und lege es in eine antihaftbeschichtete-Pfanne.
3. Brate die Bananenstücke ein paar Minuten auf jeder Seite und füge optional eine Prise Kokosblütenzucker hinzu.
4. Bereite die Karamellsauce zu, indem du Datteln, Wasser und Erdnussbutter mixt, und serviere sie als Dipp dazu.




# Erdbeer Joghurt

## Zutaten

70g fester Tofu
150g Erdbeeren
1 EL Ahornsirup (oder Dattelsirup)
60-120ml Wasser

## Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen kleinen Mixer und mixe, bis alles komplett smooth ist.

Dies ist so eine einfache Möglichkeit, der Ernährung deines Babys Tofu hinzuzufügen! Du kannst den Joghurt auch als Smoothie servieren, da es mit einem Löffel ziemlich messy werden kann, haha!

# Bananenbrot

## Riegel

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

# Banana Bread Riegel

## Zutaten

3 Mini-Bananen
90g Haferflocken
1,5 EL Mandelbutter
2 Medjool-Datteln
1 TL Vanilleextrakt
60-120ml Wasser

TOPPING
1 in Scheiben geschnittene Banane

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

2. Gib alle Zutaten in einen kleinen Mixer und mixe sie, bis sie smooth sind. Gieße die Mischung in deine Silikonriegelformen, toppe sie mit ein paar Bananenstücken und backe sie für 25 Minuten.

3. Lass sie erst abkühlen, bevor du sie aus der Silikonform nimmst. Dann sind sie fertig zum Geniiießen! Ich liiiebe sie auch als Snack für unterwegs, weil sie nicht so suuuper klebrig sind, haha!

# Baby Approved
## *Energy Balls*

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

# Schoko Balls

## Zutaten

7 große entkernte Medjool-Datteln
1-2 EL Karobpulver
1 EL Mandel- oder Haselnussbutter

## Zubereitung

1. Füge die Datteln in einen Food-Processor und mixe sie, bis du eine klebrige Dattelpaste erhältst. Füge dann Mandel- oder Haselnussbutter und Karobpulver hinzu und mixe erneut, bis alles gut vermengt ist.

2. Forme mit leicht feuchten Händen deine Energy Balls und fertig!

Ich liebe es, eine doppelte oder dreifache Portion zu machen, damit wir alle für ein paar Tage einen gesunden Snack parat haben, obwohl sie normalerweise innerhalb eines Tages weg sind, haha!

# *Serviervorschlag*




@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Mandel Kokos Balls

## Zutaten

60g gemahlene Mandeln
1 EL weiße Mandelbutter
3 Medjool-Datteln
40g Kokosraspeln

## Zubereitung

1. Gib die Datteln in einen Food-Processor und mixe sie, bis du eine klebrige Dattelpaste erhältst. Füge dann gemahlenen Mandeln und Mandelbutter hinzu und mixe erneut.

2. Forme mit leicht feuchten Händen kleine Kugeln und rolle sie in Kokosraspeln. Ein super einfacher, leckerer und gesunder Snack für deine Kleinen!



@Carolinedeisler

# Mango Bliss Balls

## Zutaten

160g frische reife Mango
90g Haferflocken (verwende Hafermehl für Babys unter 1 Jahr)
45g Kokosraspeln
2 große Medjool-Datteln
Saft von 1/2 Zitrone

TOPPING
mehr Kokosraspeln

## Zubereitung

1. Gib reife Mango, Haferflocken, Datteln, Kokosraspeln und Zitronensaft in einen Food-Processor und mixe alles, bis du eine Smoothie Masse erhältst. (Du kannst die Kokosraspeln auch durch Mandelmehl ersetzen, falls eine Kokosnussallergie besteht.)

2. Forme mit den Händen Kugeln, rolle sie in noch mehr Kokosraspeln uuuund deine leckeren Mango-Bliss-Balls sind fertig. Diese gehören auch zu meinen Favoriten, heheh, und sind immer innerhalb von Minuten weg!




# Blaubeer Bliss Balls

## Zutaten

4 Medjool-Datteln
45g Haferflocken
45g Kokosraspeln
75g Blaubeeren
1 EL Hanfsamen
1 TL gefriergetrocknetes Blaubeerpulver oder Spirulina

## Zubereitung

1. Gib Haferflocken, Datteln, Kokosraspeln, Blaubeeren, Hanfsamen und Spirulina oder gefriergetrocknetes Blaubeerpulver in einen Food-Processor und mixe, bis alles gut vermengt ist.

2. Füge dann die Datteln hinzu und mixe erneut, bis du eine klebrige Masse erhältst.

3. Forme mit den Händen Kugeln, rolle sie in noch mehr Kokosraspeln uuund geniiieße sie dann!

Ich LIEBE sie sooo sehr und mache immer auch welche für mich selbst.

# *Serviervorschlag*




@Carolinedeisler




# Himbeer Bliss Balls

## Zutaten

5 entkernte Medjool-Datteln
150g frische Himbeeren
45g Kokosraspeln
45g Haferflocken
30g gefriergetrocknete Himbeeren
1 TL Vanilleextrakt

## Zubereitung

1. Gib die Datteln in einen Food-Processor und mixe sie, bis du eine Dattelpaste erhältst.
2. Gib dann die Himbeeren, die Kokosraspeln, die Haferflocken, die gefriergetrockneten Himbeeren und Vanille hinzu und mixe erneut, bis alles gut vermengt ist.
3. Forme mit den Händen kleine Kugeln, rolle sie in noch mehr Kokosraspeln und geniiiieße sie!! Sie sind absolut köstlich und ein so leckerer Snack!



@Carolinedeisler

# Super Seed Energy Balls

## Zutaten

2 EL Kürbiskerne
1 EL Sesamsamen
1 EL Leinsamen
1 EL Hanfsamen
4 getrocknete und eingeweichte Aprikosen
3 eingeweichte Medjool-Datteln

## Zubereitung

1. Gib alle Samen in einen Food-Processor und pulsiere, bis sie fein gemahlen sind. Fülle dann die Samenmischung in eine kleine Schüssel um.

2. Gib die Datteln und die getrockneten Aprikosen in den Food-Processor und mixe sie, bis du eine klebrige Paste erhältst. Mische die Paste unter die Samenmischung und forme kleine Kugeln.

Das ist der perfekte Eisen-Boost-Snack für dein Baby und Kleinkind (und die ganze Familie!).



@Carolinedeisler

# Carrot Cake Balls

## Zutaten

6 Medjool-Datteln
2 geriebene Karotten
45g Kokosraspeln

## Zubereitung

1. Gib die Datteln in einen Food-Processor und mixe sie, bis du eine Dattelpaste erhältst.
2. Gib die geriebenen Karotten und die Kokosraspeln hinzu und mixe erneut.
3. Forme mit leicht feuchten Händen kleine Kugeln und deine köööstlichen Karottenkuchen-Balls sind fertig! Diese sind der absolute Favorit bei uns im Haus!

# Apfelkuchen Shake

Ein fantastischer Vitamin-Boost-Smoothie für jeden Tag!

@Carolinedeisler



## Fertig in

5 Min

## Zutaten

2 kleine Äpfel
240ml Mandelmilch
1 TL Vanilleextrakt
2 getrocknete Aprikosen
(oder Medjool-Datteln)
25g Haferflocken
2 gefrorene Bananen

## Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe solange, bis alles creamyyy ist.
2. Ich liiiiiebe es, wie dieser Smoothie gleichzeitig so lecker und nahrhaft ist!

Das ist eine großartige Möglichkeit, dass dein Baby Äpfel isst, denn wenn du deinem Baby ganze Apfelscheiben gibst, können diese ein Erstickungsrisiko darstellen.



@Carolinedeisler

# Hirse Porridge

## Zutaten

25g Hirseflocken
120ml heißes Wasser

CREAM
3 Medjool-Datteln
1 kleine Banane
5 Cashewkerne
120ml Wasser

## Zubereitung

1. Mische Hirseflocken und heißes Wasser und lass sie einige Minuten einweichen, bis sie creamy sind.
2. Gib alle Zutaten für die Cream in einen Mixer und mixe, bis sie komplett smooth sind.
3. Vermische die Cream mit deiner Hirse, toppe sie mit Hanfsamen und Bananen- oder Blaubeerstücken, und schooon ist das Frühstück oder der Snack für deine Kleinen fertig!



@Carolinedeisler

# Berries & Cream

## Zutaten

150g saisonale Beeren
240g Kokosjoghurt
1 reife Banane
eine Prise Hanfsamen

## Zubereitung

1. Gib den Kokosjoghurt und eine Banane in einen Mixer und mixe, bis beides cremig ist.
2. Vermenge die Kokoscream mit deinen Beeren und toppe sie mit ein paar Hanfsamen.
3. Das ist eine so schöne Möglichkeit, ein paar gesunde Fette zu den Beeren hinzuzufügen! Hailey liebt diese Variante.




# Eisen Boosting Linsen Brötchen

## Zutaten

200g eingeweichte und abgespülte rote Linsen
4 EL Wasser
5 EL gemahlene Leinsamen
1/2 TL Backpulver
1 EL Apfelessig

## Zubereitung

1. Weiche die Linsen über Nacht oder mindestens für 3 Stunden in Wasser ein. Spüle sie dann gut ab und gib sie zusammen mit 4 EL Wasser in einen Food-Processor. Mixe sie, bis sie smooth sind.
2. Füge die gemahlenen Leinsamen, Backpulver und Apfelessig hinzu und vermenge alles gut.
3. Stelle den Teig für 10 Minuten beiseite, damit er etwas fester wird, und heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
4. Forme kleine Brötchen mit den Händen und backe sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech für 25 Minuten lang. Ein so einfacher Eisen- und Proteinkick für jede Mahlzeit!



@Carolinedeisler

# Tofu Häppchen

## Zutaten

150g fester Tofu
1-2 EL Sesamöl
1 EL Pfeilwurzelpulver (oder Maisstärke)
1 EL Nährhefe
2 EL Hirseflocken
1 TL Knoblauchpulver (optional)

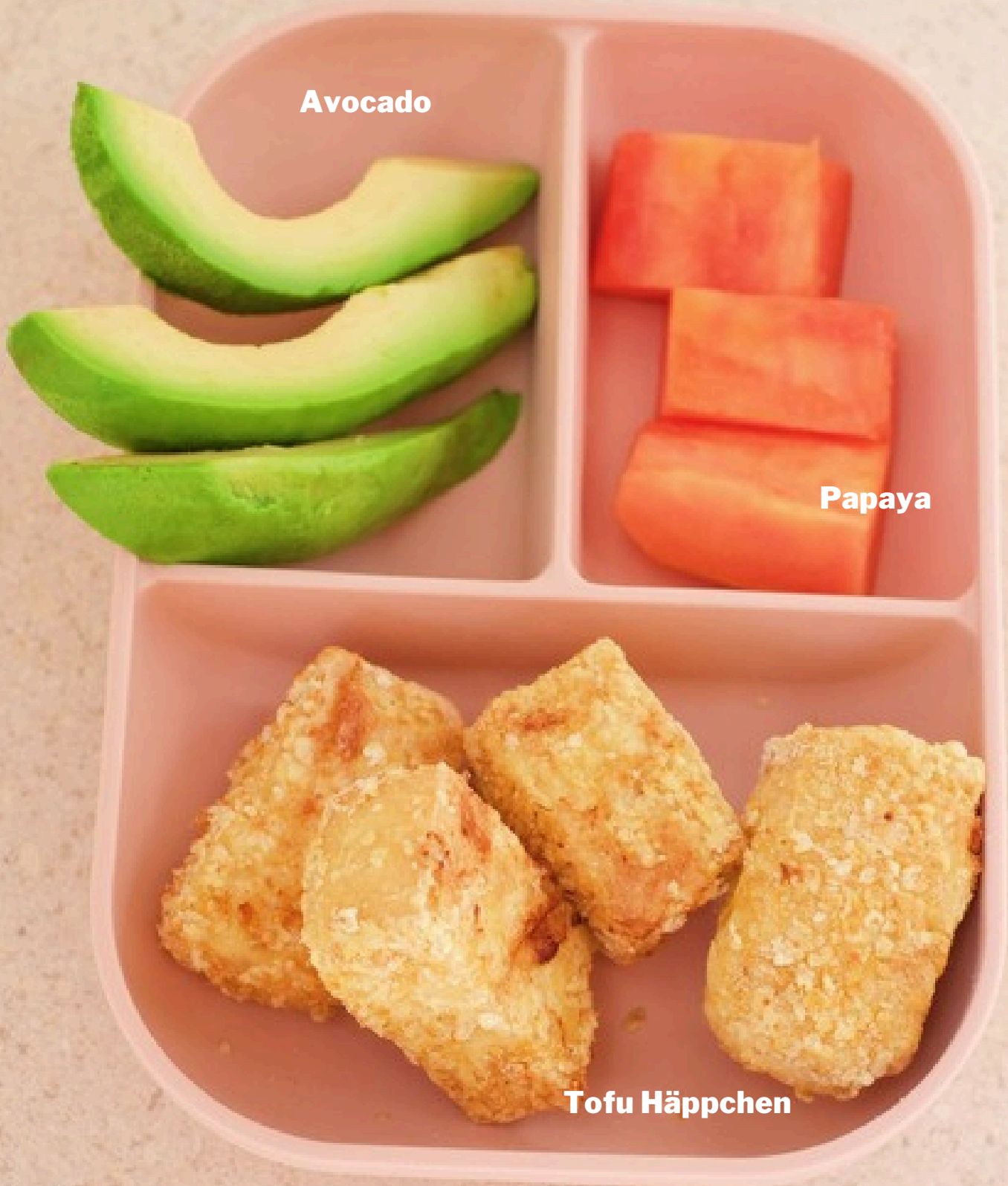
## Zubereitung

1. Trockne den Tofu mit einem Küchentuch, um überschüssige Flüssigkeit herauszudrücken. Ich ziehe es vor, einen organischen, frischen, lokal hergestellten Tofu zu verwenden und finde, dass die Qualitätsunterschiede enorm sind. Es lohnt sich, einen wirklich guten Tofu ohne Zusatzstoffe zu kaufen.

2. Schneide den Tofu in Quadrate oder Rechtecke, mariniere ihn in Sesamöl und tauche ihn dann in deine "Mehl"-Mischung.

3. Airfrye ihn 15 Minuten lang bei 180 Grad Celsius, und deine super leckeren Tofu-Häppchen sind fertig! Achte darauf, sie erst abkühlen zu lassen, da sie innen recht heiß sein können. Diese Häppchen sind eine erstaunliche Protein- und Calciumquelle!

# *Serviervorschlag*




@Carolinedeisler




# Eisen Boosting Hummus

## Zutaten

180g gekochte Butterbohnen
80g gebackene rote Bete
1 EL Tahini
1 Medjool-Dattel
Saft von 1 Zitrone
120ml Wasser

## Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Food-Processor und vermenge sie, bis sie komplett smooth sind.

Das ist so einfache und köstliche Möglichkeit, mehr protein- und eisenreiche Lebensmittel in die Ernährung deines Babys zu integrieren.

Ich liebe den Hummus als Dipp frisch mit Gurkenscheiben oder Kartoffelecken zu servieren.

# *Serviervorschlag*

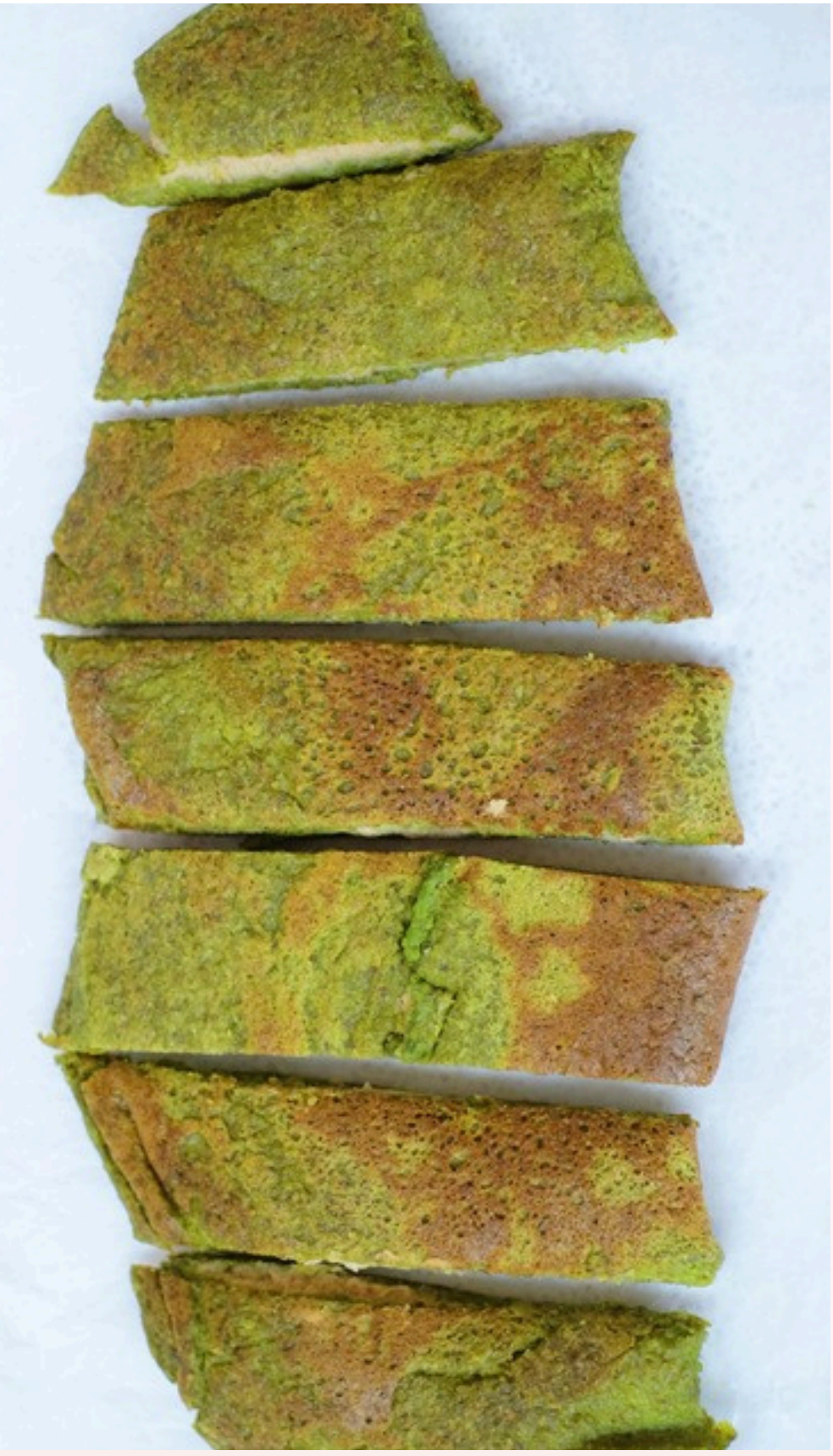
@Carolinedeisler



# Spinat Quesadilla

## Eisenreiche Spinat-Wraps für deine Kleinen

@Carolinedeisler



### Fertig in

20 Min

### Zutaten

45g Hafermehl
120ml Mandelmilch
1 große Banane
Handvoll frischer Spinat
1 EL Leinsamen
1 EL Hanfsamen
Kokos- oder Olivenöl zum Braten

FILLING
3 EL Hummus

### Zubereitung

1. Gib Hafermehl, Mandelmilch, Banane, Spinat, Leinsamen und Hanfsamen in einen kleinen Mixer und vermenge alles, bis du eine smoothe Masse erhältst.
2. Gib die Mischung mit 1 TL Kokosöl in eine antihaftbeschichtete Pfanne und brate sie ein paar Minuten von beiden Seiten.
3. Gib eine großzügige Schicht Hummus darauf, klapp sie zusammen und schneide deine köstliche Spinat-Quesadilla in Streifen.
4. Ich liebe die weiche und luftige Textur, perfekt für Babys ab 6 Monaten und alle Kleinkinder - und sie sind eine erstaunliche Eisenquelle!!



@Carolinedeisler

# Apfel Röstis

## Zutaten

60g Buchweizenmehl
120ml Wasser
1 EL Rosinen
1 TL Vanilleextrakt
1 EL Leinsamen
2 kleine geriebene Äpfel
1 EL Kokosöl

## Zubereitung

1. Gib Buchweizenmehl, Wasser, Rosinen, Vanille und Leinsamen in einen Mixer und mixe, bis alles smooth ist.

2. Fülle die Mischung in eine Schüssel, gib noch geriebene Äpfel hinzu und vermenge alles gut miteinander.

3. Gib etwas Kokosöl in eine antihaftbeschichtete-Pfanne und löffle die Mischung hinein, um kleine Röstis zu formen. Brate sie auf jeder Seite ein paar Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Sie erinnern mich an die Apfelpfannkuchen, die wir als Kinder gegessen haben, aber diese sind viel gesünder und eine großartige Proteinquelle. Du kannst auch die Rosinen gegen 2 Medjool-Datteln austauschen.

# Baby Pasta Rezepte



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Mac'n Cheese

## Zutaten

Glutenfreie Kichererbsenpasta (ich liebe es, Kichererbsenpasta für extra Eisen zu verwenden)
1 große Kartoffel
1 Karotte
1 EL Nährhefe (ich verwende eine mit zugesetztem B12)
60-120ml Kochwasser
30g Cashewkerne

## Zubereitung

1. Schäle und würfle die Kartoffel und die Karotte und dämpfe oder koche sie 20 Minuten lang, bis sie weich sind. Lass die Cashewkerne in Wasser einweichen.
2. Koche die Pasta nach der Packungsanleitung.
3. Spüle die Cashewkerne ab und gib sie zusammen mit der Kartoffel, der Karotte, der Nährhefe und etwas Nudel-Kochwasser in einen Mixer. Mixe alles, und deine cremigste Käsesauce ist fertig! Mische sie unter die Pasta, und lass deine Kleinen geniiiießen!
4. Ich liebe es, hier auch unseren veganen Parmesan oder Eisen Streusel hinzuzufügen!

# *Serviervorschlag*




@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Grünes Orzo

## Zutaten

50 g trockene Orzonudeln

SOßE
75g grüne aufgetaute Erbsen
60g eingeweichte Cashewkerne
1/2 Bund frischer Schnittlauch
1 EL Nährhefe (mit zugesetztem Vitamin B12)
Saft einer Zitrone
60ml Wasser

## Zubereitung

1. Koche die Orzo Nudeln nach der Packungsanleitung.
2. Gib alle Soßenzutaten in einen Mixer und mixe sie, bis sie creamyyy sind.
3. Mische die Cream  unter die Orzonudeln, und schoooon ist das Mittag- oder Abendessen für deine Kleinen fertig!

Ich liebe es, wie nahrhaft und lecker dieses Gericht ist! Eine großartige Quelle für Protein und gesunde Fette.



@Carolinedeisler

# Rote Paprika Pasta

## Zutaten

50g rote Linsen Pasta (perfekt für zusätzliches Protein und Eisen!)
1 rote Paprika
45g Cashewkerne
2 Walnusshälften
1 EL Nährhefe
60ml Wasser

## Zubereitung

1. Koche die Pasta nach der Packunsanleitung und weiche die Cashewkerne in Wasser ein.
2. Gib alle Zutaten für die Soße in einen Mixer und mixe sie, bis sie smooth sind.
3. Mische die Soße unter die Pasta und toppe sie mit einer Prise Hanfsamen oder unseren Eisen Streuseln für einen zusätzlichen Eisen Boost.

# B12 reicher veganer *Parmesan*



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Veganer Parmesan

## Zutaten

2 EL Nährhefe
1 EL Cashewkerne

## Zubereitung

1 Gib die Cashewkerne in einen Mixer und mixe sie, bis du ein Pulver erhältst.Füge dann die Nährhefe hinzu und mixe noch einmal kurz.

Du kannst gerne eine größere Menge machen und sie in einem luftdichten Glas für 1-2 Wochen aufbewahren. Ich persönlich verwende Nährhefe mit zugesetztem B12 für einen zusätzlichen Nährstoff Boost..



@Carolinedeisler

# Baby Carbonara

## Zutaten

50g glutenfreie Buchweizenpasta (perfekt für einen zusätzlichen Protein Boost)
3 fein geschnittene Pilze
2 EL halbierte Edamame

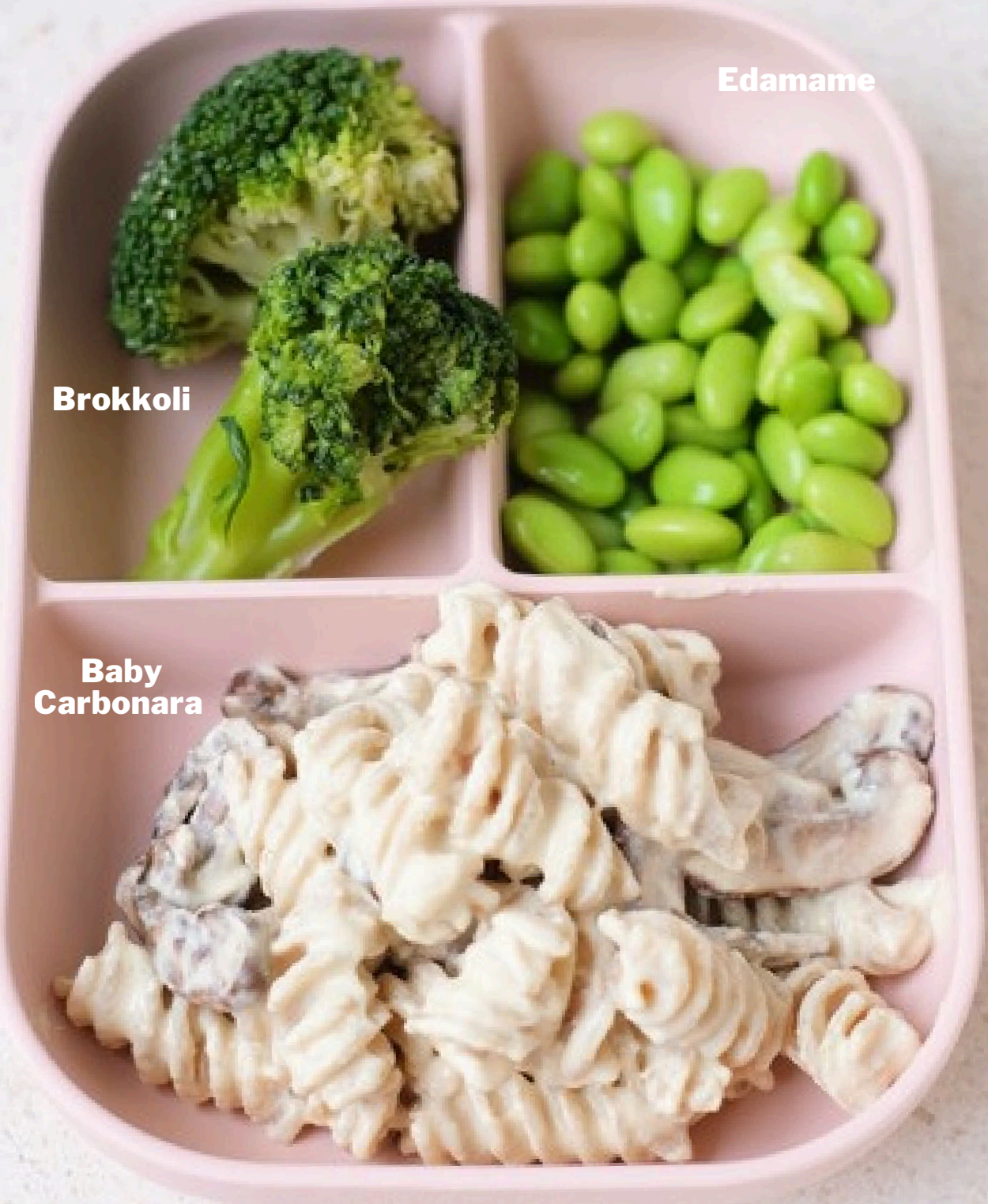
CREAM
60g eingeweichte Cashewkerne
120ml Wasser
1 EL Nährhefe

## Zubereitung

1. Koche die Pasta nach der Packungsanleitung.
2. Brate die Pilze in einer antihaftbeschichteten-Pfanne an. (geeignet für Kinder ab 12 Monaten).
3. Für die Cream, mixst du die Cashewkerne, Wasser und Nährhefe. Mische diese unter die Pasta, toppe sie mit den Pilzen und füge optional Edamame hinzu (geeignet für Kinder ab 12 Monaten).

   Gedämpfter Brokkoli ist auch hier eine großartige Gemüsebeilage!! Hailey liebt diese Pasta!

# *Serviervorschlag*




@Carolinedeisler




# Rote Beete Pasta

## Zutaten

50g Dinkelfusilli

SOßE
100g gekochte rote Bete
60g eingeweichte Cashewkerne
60ml Mandelmilch
Saft von 1/2 Zitrone

## Zubereitung

1. Koche die Pasta laut Packungsanleitung.
2. Gib dann die rote Bete, die Cashewkerne und Mandelmilch in einen Mixer und mixe alles, bis es creamyyyy ist!
3. Vermenge die Soße mit der Pasta, und deine super hübsche, leckere und sehr nahrhafte Pasta ist fertig!
4. Toppe sie mit unserem veganen Parmesan, Eisen Streuseln oder etwas gemahlenen Pistazien.



@Carolinedeisler

# Brokkoli Pasta

## Zutaten

50g Dinkelfusili
1 TL Olivenöl

SOßE
90g gedämpfte Brokkoliröschen
30g eingeweichte Cashewkerne
1 EL Nährhefe
120ml Mandelmilch

## Zubereitung

1. Koche die Pasta laut Packungsanleitung.

   Ich liiiebe es, Dinkelfusilli zu verwenden, da sie nicht zerfallen und Hailey sie gut anfassen kann.

2. Sobald die Pasta gekocht und abgetropft ist, mische einen Teelöffel Olivenöl unter.

3. Für die Sauce mixt du alle Zutaten, bis sie creamy sind, und mischst sie dann unter die Pasta.
   Und schooon ist das Mittag- oder Abendessen für dein Baby ist fertig!



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Gefüllte Muschelnudeln

## Zutaten

8 große Muschelnudeln

SOßE
75g fester Tofu
1 EL Nährhefe
75g gekochte Edamame (oder grüne Erbsen)
30g Cashewkerne
Saft von 1 Zitrone
60ml Wasser

## Zubereitung

1. Koche die Nudeln laut Packungsanleitung und lass sie dann abkühlen.

.

2. Gib alle Zutaten für die Soße in einen Mixer und mixe sie, bis sie smooth sind.

3. Löffle die Mischung in deine Muschelnudeln oder verwende sie auch als Soße für jede andere Nudelsorte. Es ist schwer, eine kleinere Portion der Soße herzustellen, da der Mixer sie nicht richtig verarbeiten kann, aber du kannst sie problemlos auch für den nächsten Tag verwenden.



@Carolinedeisler

# Einfache Lasagne

## Zutaten

GF LASAGNEBLÄTTER

ROTE PAPRIKA-SOßE
150g gehackte rote Paprika
250g abgespülte Butterbohnen
1 gehäufter EL Tahini
Saft von 1 Zitrone
1 EL Nährhefe
60-120ml Wasser

KÄSE
75g Sonnenblumenkerne
3 Paranüsse
120ml Wasser

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Gib alle Zutaten für die Soße in einen kleinen Mixer und mixe sie, bis sie smooth sind.
3. Schichte deine Lasagne: Lasagneblätter, Soße, Lasagneblätter, Soße, Lasagneblätter, Soße.
4. Bereite den Käse zu, indem du Sonnenblumenkerne, Paranüsse und Wasser in einem Mixer mixt (am Besten hast du sie vorher schon eingeweicht). Gib die Käseschicht auf deine Lasagne, bedecke die Backform mit Backpapier oder Aluminiumfolie und backe die Lasagne für 35 Minuten. Ich liebe es, dass dies nicht mehr als 10 Minuten Vorbereitungszeit in Anspruch nimmt und reich an Eisen, Protein und gesunden Fetten ist! WIN WIN WIN!

# Polenta Brokkoli Muffins

Ein gesunder herzhafter Snack oder Beilage für Kleinkinder!

@Carolinedeisler



## Fertig in

35 Min

## Zutaten

160g Polenta (Maisgrieß)
60g Quinoa-Mehl
1 TL Backpulver
1 EL Nährhefe
2 EL gemahlene Leinsamen
3 EL Olivenöl
250ml Mandelmilch
90g gedämpfte und fein gehackte Brokkoliröschen
1 kleiner Bund gehackt Schnittlauch (optional)

## Zubereitung

1. Füge alle trockenen Zutaten in eine Schüssel, mische Olivenöl und Mandelmilch unter und rühre alles gut durch.
2. Füge die gehackten und gedämpften Brokkoliröschen und optional frische Kräuter hinzu und vermenge alles.
3. Löffle die Mischung in deine Mini-Muffin-Silikonformen. Du erhältst entweder 16 Mini-Muffins oder 4 normale Muffins. Ich finde die Mini-Muffins haben die perfekte Größe für Kleinkinder und sind so niedlich, hehe!
4. Backe sie für 20 Minuten bei 180 Grad Celsius und lass sie danach abkühlen.



@Carolinedeisler

# Einfache Dim Sum

## Zutaten

100g gekochter Reis
90g gedämpfte Brokkoliröschen
80g grüne Erbsen
1 EL Sesamöl
3-4 braune Reispapierblätter

## Zubereitung

1. Gib das Sesamöl zusammen mit dem Reis, Brokkoli und grünen Erbsen in eine antihaftbeschichtete Pfanne . Brate alles ein paar Minuten an und vermenge alles gut miteinander.

2. Halte das Reispapier ein paar Sekunden lang unter warmes Wasser, bis es weich wird, und lege es auf einen Teller. Füge die Reismischung hinzu und falte dann das Reispapier zusammen.

3. Airfrye die Päckchen für 10-15 Minuten bei 180 Grad und deine köstlichen Dim-Sum-Taschen sind fertig! Serviere dieses Gericht ab 12 Monaten+.

# *Serviervorschlag*




@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Erbsen Guacamole

## Zutaten

80g grüne aufgetaute Erbsen
Eine Handvoll frischer Spinat
40g eingeweichte Cashewkerne
Saft einer Zitrone
60ml Wasser
1 reife Avocado

## Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen kleinen Mixer und mixe, bis alles creamyyy ist.
2. Ich liebe diesen Dipp für Kartoffeln, Avocado oder als Aufstrich auf Toast.




# Eisen Boosting Hummus

## Zutaten

250g gekochte und gespülte Kichererbsen
3 EL Tahini
120ml Wasser
Saft einer Zitrone

## Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis sie schön creamyyy sind.
2. Serviere den Hummus pur oder toppe ihn mit einem Esslöffel unserer Eisen-Streuseln.

Ich gebe Hailey diesen Hummus zu allem! Als Dipp mit Gurkensticks, gedämpftem Brokkoli oder einfach so. Hummus ist ein großartiges eisenreiches Lebensmittel und besonders gut, wenn es mit einem vitaminreichen Lebensmittel wie Brokkoli kombiniert wird!



@Carolinedeisler

# Quinoa Brokkoli Patties

## Zutaten

90g gedämpfter und fein gehackter Brokkoli
90g gekochter Quinoa
Saft von 1/2 Zitrone
1 EL Nährhefe
3 EL Hafermehl
Oliven- oder Kokosöl zum Braten

## Zubereitung

1. Vermische alle Zutaten gut miteinander und forme mit deinen Händen kleine Patties .

2. Brate sie in einer antihaftbeschichteten Pfannr mit etwas Oliven- oder Kokosöl für ein paar Minuten auf jeder Seite an.

Ich liebe es, diese mit übrig gebliebenem gedämpften Brokkoli vom Vortag zu machen und habe normalerweise gekochte Quinoa fertig im Kühlschrank, sodass dieses Rezept nur ein paar Minuten dauert, um es zuzubereiten. Das ist ein echt großartiges protein- und eisenreiches Mittagessen, Abendessen oder Snack! Serviere die Patties mit frischem Hummus, Avocado, Erdbeeren oder Papaya für einen zusätzlichen Vitamin-C-Boost, um die Eisenaufnahme zu unterstützen.

# Serviervorschlag

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler



## DANKEEE!

Ein großes Dankeschön an alle, die dieses E-Book gekauft haben. Ich hoffe, es hat dich auf deiner Baby-Led-Weaning Reise inspiriert und hilft dir, dein Baby mit den besten Lebensmitteln und optimaler Ernährung zu versorgen. Ich kann es kaum erwarten, dein Feedback zu lesen und all deine köstlichen Babymahlzeiten zu sehen! Ich sende dir eine ganz große Umarmung und all die Liebe von Hailey! :-)

## MÖCHTEST DU MEHR INSPIRATION FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL?

Folge mir auf Instagram und Youtube und besorge dir meine weiteren E-Books!

**@CAROLINEDEISLER**

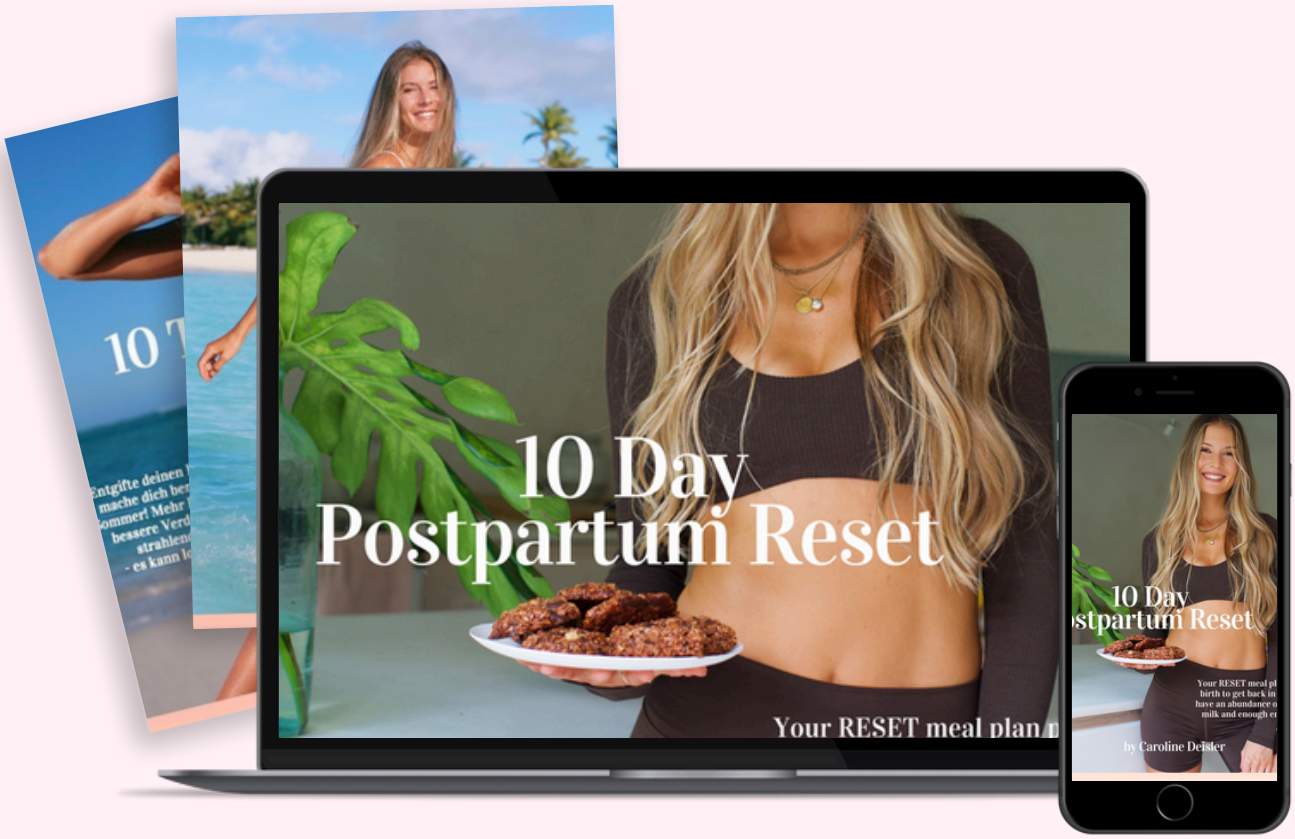
# MEIN KOCHBUCH

KLICKE AUF DEN UNTENSTEHENDEN LINK, UM MEIN VEGAN RESET HARDCOVER KOCHBUCH MIT ÜBER 100 REZEPTEN ZU ERHALTEN.




WELTWEITER VERSAND

@Carolinedeisler




@Carolinedeisler

# MEINE ANDEREN EBOOKS

KLICKE AUF DEN UNTENSTEHENDEN LINK, UM MEINE VEGAN RESET PLÄNE & ANDERE REZEPT E-BOOKS ZU ERHALTEN.

STARTE HIER DEN DOWNLOAD