

The image is a collage of various baby food recipes. At the top left, there is a plate of round, golden-brown cookies with small red and orange specks. Below that, a muffin with a crumbly top sits in a pink paper liner. In the bottom left, a waffle is served on a plate, featuring a grid pattern with green zucchini and orange carrot pieces. On the right side, a bowl of white porridge is topped with small cubes of yellow and red fruit. The background also shows a small green herb sprig and a slice of carrot.

# BLW & BREI KOMBINIERT

**ÜBER 100 EINFACHE REZEPTE  
FÜR BABYS AB DEM 6.  
MONAT – BREIFREI STARTEN  
MIT GEFÜHL**

Der praktische BLW-  
Ratgeber für Eltern, die  
entspannt füttern wollen –  
inkl. Tipps zur Beikostreife,  
sicheren Lebensmitteln &  
familientauglichen  
Rezepten





# INHALTSVERZEICHNIS

## Einleitung

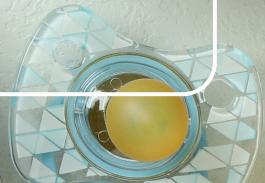
- Was ist BLW (Baby-led Weaning)?
- 🧑‍🍼 Warum „ein bisschen Brei“ auch okay ist
- Beikostreife erkennen – Wann ist mein Baby bereit?

## Teil 1: Tipps, Tricks & Grundlagen

## Teil 2: Über 100 einfache Rezepte

### Kapitel 1: Frühstück & Snacks (BLW-geeignet)

1. Hafer-Bananen-Pancakes
2. Apfel-Zimt-Waffeln (ohne Zucker)
3. Mini-Rührei-Muffins
4. Joghurt mit Beeren & Hirse-Crunch
5. Zucchini-Hafer-Puffer
6. Karotten-Apfel-Kekse
7. Dinkel-Bananen-Muffins
8. Babyfreundlicher Milchreis
9. Hirsebrei mit Birne & Mandelmus
10. Avocado-Brotstangen
11. Bananen-Hirse-Riegel
12. Süßkartoffel-Waffeln
13. Karotten-Apfel-Muffins
14. Frühstücksbrot mit Banane & Hafer
15. Mini-Omeletts mit Gemüse
16. Avocado-Bananen-Mus mit Hirse
17. Mini-Obstspieße (weich)
18. Spinat-Dinkel-Röllchen
19. Polenta-Fingers mit Gemüse
20. Kakao-Hafer-Muffins (mit echter Banane statt Zucker)





## Kapitel 2: Mittagessen (BLW-geeignet)

21. Zucchini-Kartoffel-Puffer
22. Linsen-Kokos-Eintopf
23. Süßkartoffel-Bohnen-Bällchen
24. Nudeln mit Avocado-Erbsen-Soße
25. Hirse-Gemüse-Auflauf
26. Gemüse-Couscous mit mildem Tomatenpüree
27. Ofenkartoffeln mit Avocado-Dip
28. Mini-Gemüsewraps
29. Risotto mit Brokkoli und Zucchini
30. Kartoffel-Kürbis-Sticks aus dem Ofen
31. Mildes Gemüse-Curry mit Kokosmilch
32. Brokkoli-Nuggets
33. Süßkartoffel-Linseneintopf
34. Kartoffel-Gemüse-Küchlein
35. Baby-Pasta mit Gemüsesoße
36. Spinat-Kartoffel-Gratin
37. Quinoa-Gemüse-Bällchen
38. Linsen-Zucchini-Frikadellen
39. Gemüsepolenta mit Erbsen
40. Mini-Gemüsequiche (ohne Teig)

## Kapitel 3: Abendessen leicht gemacht

41. Polenta-Sticks aus dem Ofen
42. Reisbällchen mit Gemüse
43. Babyfreundliche Pfannkuchen (herzhaft)
44. Linsen-Auflauf mit Brokkoli
45. Kartoffel-Gemüse-Muffins
46. Hirse-Käse-Bällchen
47. Gemüsecurry mit Reis
48. Gemüse-Sticks mit Hummus
49. Herzhaftes Gemüsewaffeln
50. Zucchini-Käse-Stangen (Blätterteigfrei)
51. Süßkartoffel-Kartoffel-Gratin
52. Mini-Tortilla-Röllchen
53. Gemüsequiche ohne Boden
54. Dinkel-Fladen mit Joghurt
55. Grieß-Gemüsebrei (fest, löffelbar oder als Fingerfood)





## Kapitel 4: „Ein bisschen Brei“ – sanfte Löffelrezepte

56. Möhren-Hirse-Brei mit Kokosöl
57. Apfel-Banane-Haferbrei
58. Kartoffel-Kürbis-Brei mit Fleisch (optional)
59. Cremiger Quinoa-Spinat-Brei
60. Hirse-Bananen-Brei mit Mandelmus (optional)
61. Birnen-Polenta-Brei
62. Zucchini-Kartoffel-Brei mit Olivenöl
63. Mango-Hirse-Brei
64. Blumenkohl-Kartoffel-Brei
65. Reismilch-Brei mit Apfelmark
66. Erbsen-Zucchini-Brei
67. Avocado-Bananen-Mus
68. Karotten-Pastinaken-Brei
69. Nudelbrei mit Lachs
70. Pfirsich-Getreidebrei mit Dinkelgrieß

## Kapitel 5: Snacks & Fingerfood für unterwegs

71. Apfelmus-Muffins ohne Zucker
72. Mini-Omelettwürfel
73. Haferkekse mit Banane
74. Dinkelgrissini mit Sesam
75. Hirse-Karotten-Bällchen
76. Mini-Sandwiches
77. Mini-Porridge-Happen
78. Gemüse-Mini-Muffins
79. Ofen-Kartoffelsticks to go
80. Süßkartoffel-Reis-Schnitten





## Kapitel 6: Süßes ohne Zucker

81. Bananen-Dattel-Muffins
82. Apfel-Hafer-Kekse
83. Bananen-Kakao-Kugeln (roh & vegan)
84. Apfel-Zimt-Pfannkuchen
85. Mango-Kokos-Bällchen
86. Dinkel-Apfel-Küchlein
87. Süßkartoffel-Kokos-Happen
88. Erdbeer-Hirse-Cups
89. Trauben-Bananen-Püree mit Hirse (frisch)
90. Dattelkekse mit Hafer & Birne

## Kapitel 7: Extras & Dips

91. Avocado-Dip (Baby-Guacamole)
92. Süßkartoffel-Aufstrich
93. Karotten-Apfel-Aufstrich
94. Hummus (babyfreundlich, ohne Salz & Knoblauch)
95. Frischkäse-Dip mit Kräutern
96. Tomaten-Gemüse-Dip (mild)
97. Apfel-Getreide-Mus
98. Joghurt-Gemüse-Dip (kalt)
99. Mandelmus-Bananen-Dip (nur ab 1 Jahr)
100. Baby-Tsatsiki (ohne Knoblauch & Salz)

## Lachs-Kartoffel-Brokkoli-Teller

## Teil 3: Praktische Helfer & Extras

 17 **Wochenpläne für Einsteiger (Beikost-Woche 1-2)**



# Einleitung

## Was ist BLW (Baby-led Weaning)?

BLW steht für Baby-led Weaning, also „vom Baby gesteuerte Beikosteinführung“. Statt Löffel, Brei und Füttern steht beim BLW das selbstständige Essen im Mittelpunkt. Babys bekommen von Anfang an weiches Fingerfood, das sie selbst halten, erkunden und essen können – im eigenen Tempo und mit allen Sinnen. Dabei geht es nicht nur ums Essen selbst, sondern auch um die Lust am Entdecken: Texturen, Formen, Farben, Geschmäcker. Essen wird nicht mehr „gegeben“, sondern gemeinsam erlebt – am Familientisch.





## 🔑 Warum „ein bisschen Brei“ auch okay ist

In vielen Köpfen heißt BLW: „komplett breifrei, alles oder nichts“. Aber das ist nicht nötig – und auch nicht realistisch für jedes Baby.

Nicht jedes Kind möchte sofort selbst essen, und viele genießen Löffelmahlzeiten genauso wie Fingerfood.

Mit „BLW mit ein bisschen Brei“ gibst du deinem Baby das Beste aus beiden Welten:

👉 Löffeln, wenn's passt – z. B. bei Brei mit Lachs oder Hirse-Apfel-Porridge

👉 Greifen, fühlen, kauen lernen – mit Polenta-Sticks oder Brokkoli-Nuggets

Diese flexible Herangehensweise entspannt Eltern, entlastet den Alltag – und ist trotzdem bindungs- und bedürfnisorientiert.

## ✅ Vorteile der flexiblen Beikosteinführung

👉 Individuell: Jedes Baby ist anders – Brei, Fingerfood oder beides geht!

👉 Fördert Selbstständigkeit: Kinder lernen, selbst zu essen, zu kauen, zu entscheiden

👉 Mitessen am Familientisch: Keine Extraküche nötig – viele Rezepte sind familientauglich

👉 Entlastung im Alltag: Löffeln oder Fingerfood je nach Tagesform

👉 Spaß am Essen: Essen wird positiv erlebt, ohne Druck oder Zwang





## Beikostreife erkennen – Wann ist mein Baby bereit?

Beikostreife bedeutet nicht „ab 4 oder 6 Monaten“, sondern: individuelle Entwicklung.

Typische Beikostreifezeichen sind:

Sitzt mit wenig Unterstützung stabil (z. B. im Hochstuhl)

Greift gezielt nach Dingen und führt sie zum Mund

Öffnet den Mund, wenn Nahrung angeboten wird

Zunge stößt Essen nicht mehr automatisch heraus

Zeigt Interesse am Essen (z. B. beobachtet andere beim Essen)



Wichtig: Beikoststart ist frühestens ab 5–6 Monaten empfehlenswert – lieber ein paar Tage später als zu früh.

🚫 Sicherheit geht vor: So beugst du Verschlucken vor

Viele Eltern sorgen sich beim Thema BLW um das Verschlucken – verständlich, aber meist unbegründet, wenn folgende Punkte beachtet werden:

🔒 Sicherheitsregeln beim Essen:

Baby sitzt aufrecht, nie liegend

Niemals allein essen lassen

Essen nur anbieten, wenn das Baby wach & aufmerksam ist

Stücke groß genug, damit sie gehalten werden können (z. B. Möhren-Stick statt Würfel)

Kein hartes, rohes Gemüse, keine Nüsse, keine ganzen Trauben



Unterschied: Würgen ist normal – es schützt vor Verschlucken. Verschlucken (Erstickung) ist sehr selten.



## Sicherheit geht vor: So beugst du Verschlucken vor

Viele Eltern sorgen sich beim Thema BLW um das Verschlucken – verständlich, aber meist unbegründet, wenn folgende Punkte beachtet werden:

🔒 Sicherheitsregeln beim Essen:

Baby sitzt aufrecht, nie liegend

Niemals allein essen lassen

Essen nur anbieten, wenn das Baby wach & aufmerksam ist

Stücke groß genug, damit sie gehalten werden können (z. B. Möhren-Stick statt Würfel)

Kein hartes, rohes Gemüse, keine Nüsse, keine ganzen Trauben



Unterschied: Würgen ist normal – es schützt vor Verschlucken. Verschlucken (Erstickung) ist sehr selten.



## WICHTIGE NÄHRSTOFFE FÜR BABYS IM ERSTEN JAHR

BABYS DECKEN DEN GROSSTEIL IHRES BEDARFS WEITERHIN ÜBER MUTTERMILCH ODER PRE-NAHRUNG. ABER: BEIKOST LIEFERT NACH DEM 6. MONAT WICHTIGE ERGÄNZUNGEN, Z. B.:

NÄHRSTOFF	WARUM WICHTIG?	GUTE QUELLEN
Eisen	Blutbildung, Energie	Hirse, Hafer, Linsen, Fleisch, Brokkoli
Zink	Immunabwehr, Wachstum	Vollkorn, Hülsenfrüchte, Fleisch
Omega-3	Gehirnentwicklung, Sehkraft	Lachs, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl
Kalzium	Knochen, Zähne	Brokkoli, Joghurt, Mandelmus (ab 1 Jahr)
Vitamin C	Eisenaufnahme, Abwehrkräfte	Obst, Gemüse, besonders in roher Form



Tipp: Kombiniere Eisen + Vitamin C (z. B. Hirsebrei + Apfelmus) für bessere Aufnahme!





## **BLW & Brei: So klappt der Alltag entspannt**

Einige Tage klappt's super, an anderen will das Baby nur spielen oder gar nichts essen – das ist völlig normal.

Entlastende Gedanken:

Essen ist in diesem Alter Lernzeit, kein Leistungstest

Stillen oder Fläschchen versorgen dein Baby zuverlässig

Kleine Mengen genügen – 1 Löffel oder 2 Sticks sind oft genug

Wiederholungen helfen: Auch wenn's heute nicht schmeckt – morgen vielleicht schon!

💡 Kein Stress bei „Rückschritten“ – manche Babys brauchen Pausen.



## **Was braucht man wirklich?** – Hilfsmittel & Küchenzubehör

Du brauchst kein teures BLW-Set – nur wenige, aber praktische Dinge machen den Start leichter:



Hilfreich sind:

Hochstuhl mit Fußstütze (für stabilen Sitz)

Silikonlätzchen oder Ärmellätzchen

Rutschfester Teller oder Schüssel (z. B. mit Saugfuß)

Babygabel & -löffel (weich, ergonomisch)

Dampfgarer oder Siebeinsatz (für Gemüse)

Mini-Aufbewahrungsdosen (für Snacks oder Reste)

Gefrierbehälter (für vorbereitete Portionen)

💡 Bonus: Ein günstiges Waffeleisen, Mini-Muffin-Form oder Silikonmatte – super für viele deiner Rezepte!

# Teil 1: Tipps, Tricks & Grundlagen

 Lebensmittel-Check: Was ist erlaubt, was nicht?

Die gute Nachricht: Die meisten frischen Lebensmittel dürfen Babys ab 6 Monaten probieren – wenn sie weich genug und ungewürzt sind.

Aber es gibt einige Ausnahmen und wichtige Regeln:

 Geeignet (ab 6 Monaten):

Weiches Obst (Banane, Birne, Apfel gedünstet, Avocado)

Gedünstetes Gemüse (Karotte, Zucchini, Brokkoli, Kürbis)

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis, Hirse, Hafer

Hülsenfrüchte (gut gekocht & püriert: Linsen, Kichererbsen)

Mageres Fleisch, Fisch (z. B. Lachs), Ei (durchgegart)

Pflanzenöle: Rapsöl, Olivenöl, Leinöl

Vollkornnudeln, Brot (ohne Salz, weich)

Naturjoghurt, Frischkäse (ab 7–8 Monaten in kleinen Mengen)

 Nur mit Vorsicht:

Kuhmilch: Im Brei okay – nicht als Getränk im 1. Jahr

Nüsse/Nussmus: Nur fein gemahlen oder als Mus ab ca. 10–12 Monaten

Glutenhaltiges Getreide: Langsam einführen, gut beobachten

Honig: Verboten im 1. Lebensjahr (Botulismusgefahr)

 Ungeeignet im 1. Jahr:

Zucker, Süßigkeiten

Salz (auch keine salzigen Fertigprodukte!)

Ganze Nüsse & Trauben (Erstickungsgefahr)

Rohes Fleisch, rohes Ei, Rohmilchprodukte

Spinat & Rote Bete in großen Mengen (Nitratgehalt)

 Tipp: Verwende möglichst regionale, saisonale, frische Zutaten. Je weniger verarbeitet, desto besser.



## So bereitest du Fingerfood richtig zu

BLW lebt davon, dass Babys selbstständig essen dürfen – mit der Hand, nach Gefühl. Damit das klappt, muss Fingerfood:

weich genug sein (leicht mit Zunge zerdrückbar)

groß genug, um gegriffen zu werden (längliche Stücke = besser als Würfel)

nicht glitschig oder hart sein

✓ Fingerfood-Formate für Anfänger (ab 6–7 Monate):

Gegarte Möhren- oder Zucchini-Sticks

Gedünstete Apfelspalten

Reisbällchen oder Polenta-Streifen

Pancakes in Streifen

Nudeln, die gut gegriffen werden können (z. B. Penne)

Schneidetipp:

Breifrei ist nicht würfelfrei:

Lieber lang, dick & greifbar statt klein und rutschig.

## **Allergien, Gewürze & Salz – was ist zu beachten?**

 Salz:

Vermeide Salz im 1. Jahr so weit wie möglich – Babys haben empfindliche Nieren.

Auch Käse, Brot, Wurst, Fertigprodukte enthalten oft verstecktes Salz.

 Gewürze & Kräuter:

Sanfte Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Dill sind ab ca. 7 Monaten erlaubt  
Leichte Gewürze wie Zimt, Muskat, Kreuzkümmel in geringen Mengen ok  
Scharfes, Chili, Curry bitte weglassen – reizt Magen und Zunge

 Allergene Lebensmittel:

Laut neuerer Empfehlungen: nicht mehr pauschal meiden, sondern frühzeitig & bewusst einführen, z. B.:

Ei (durchgegart)

Fisch

glutenhaltiges Getreide

Nussmus (fein, ab 10 Monaten)

Milchprodukte (in kleinen Mengen, z. B. Joghurt)

 Regel: Neue Lebensmittel einzeln & mit Abstand von 2–3 Tagen testen.

 Brei als Ergänzung: Ideen & sanfter Einstieg

Auch bei einem BLW-Ansatz darf der Löffel mitspielen – und das ist absolut in Ordnung!

Warum Brei gut ergänzen kann:

Praktisch, wenn das Baby müde oder zahnend ist

Einfacher zu kombinieren mit Milch (z. B. Hirsebrei mit Pre)

Nährstoffreich: Fleisch-, Fisch- oder Getreidebreie liefern viel Eisen

Sanfte Löffelideen:

Apfel-Hirse-Brei mit Mandelöl

Kartoffel-Kürbis-Brei mit Rapsöl

Linsen-Süßkartoffel-Brei (stückig oder fein)

Avocado-Bananen-Mus

Nudelbrei mit Lachs

 Kombi-Tipp: Brei + Fingerfood = doppelte Chance auf Genuss & Nährstoffe.