

BLW-



BABY-LED WEANING KOCHBUCH



50 SCHNELLE REZEPTE OHNE PÜREE AB 6 MONATEN
GESUNDES FINGERFOOD FÜR SELBSTSTÄNDIGE ESSER



KOCHBUCH

Hafer-Kokos-Sticks



ANWEISUNG

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.

Zu Stäbchen formen und 15–18 Minuten backen.

Vor dem Servieren abkühlen lassen.

BESTANDTEIL

- \ Tasse Haferflocken
-
- \ ½ Tasse Kokosraspeln
-
- \ Banane (zerdrückt)
-
- \ Ei
-
- \ ¼ Tasse Apfelmus
-
- \ TL Zimt

Bananen-Zimt- Pfannkuchen



ANWEISUNG

Banane zerdrücken und mit den anderen Zutaten vermengen.

In einer beschichteten Pfanne 2–3 Minuten pro Seite braten.

In Streifen schneiden und abgekühlt servieren.

BESTANDTEIL

- \ banana
- \ egg
- ¼ tbsp oat flour
- \ pinch cinnamon

Brokkoli-Eier- Muffins



ANWEISUNG

Alle Zutaten verrühren.

In die Muffinform füllen.

15 Minuten bei 180 °C backen.

INGREDIENT

2 Eier

1/2 Tasse gekochter Brokkoli
(gehackt)

1/4 Tasse geriebener Käse

- 1 EL Joghurt

Süßkartoffel- Porridge-Quadrate



ANWEISUNG

Alles verrühren und in eine Form füllen.

20 Minuten bei 180 °C backen.

Abkühlen lassen und in kleine Quadrate schneiden.

BESTANDTEIL

- ∖ / 2 Tasse Süßkartoffelpüree
- ∖ / 2 Tasse Haferflocken
- ∖ EL Chiasamen
 - ∖ / 2 Tasse Milch

Apfel-Hirse-Riegel



ANWEISUNG

Combine ingredients and press into baking tray.

Bake at 180°C for 20 minutes.

Let cool and cut into bars.

BESTANDTEIL

- ½ Tasse gekochte Hirse
-
- ½ geriebener Apfel
-
- 1 Ei
-
- 2 EL Mehl

Zucchinisticks in Polenta-Kruste



ANWEISUNG

Preheat oven to 200°C.

Dip zucchini sticks in beaten egg, then coat in polenta.

Place on lined baking sheet and drizzle with oil.

Bake for 15–20 minutes until golden.

INGREDIENT

- Backofen auf 200 °C vorheizen.
-
- Zucchini in verquirltem Ei tauchen und anschließend in Polenta wenden.
-
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Öl beträufeln.
-
- 15–20 Minuten goldbraun backen.