

ALEXANDER DÖLLE | SARAH SCHOCKE

MIX & FERTIG

BABYBREI

DIE BESTEN GU-REZEPTE FÜR DEN
THERMOMIX

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

GETREIDEFLOCKEN & ÖLE

Getreideflocken stecken voller Power und Nährstoffe und sind darum fester Bestandteil der meisten Breie. Auch zusätzliches Fett gehört in fast alle Babybreie, damit Ihr Nachwuchs die fettlöslichen Vitamine gut aufnehmen kann.



GETREIDEFLOCKEN

Getreideflocken sind aus dem ganzen Korn samt Schale und Keimling gewalzt und darum reich an Nähr- und Ballaststoffen. Es gibt sie als Feinblatt oder Großblatt. Für feinblättrige Flocken werden die Körner vor dem Walzen zerkleinert. Beliebte Flocken für den Babybrei sind Dinkel, Hafer oder Hirse. Dinkel ist dem Weizen ähnlich, hat jedoch einen höheren Eiweiß- und Eisengehalt und enthält mehr Zink und B-Vitamine. Hafer enthält mehr Nährstoffe als alle anderen Getreide, ist reich an Eiweiß und Eisen, hat hohe Mengen an Kalzium und Zink. Hirse ist ebenfalls eisenreich und enthält Fluor und Zink, zudem ist sie glutenfrei. Hirseflocken entstehen aus geschälter Hirse, die vorbehandelt und anschließend gewalzt wird. Sie

sollten sie einmal aufkochen. Hirseflocken sind nur kurz und am besten im Kühlschrank haltbar.



QUINOA UND CO.

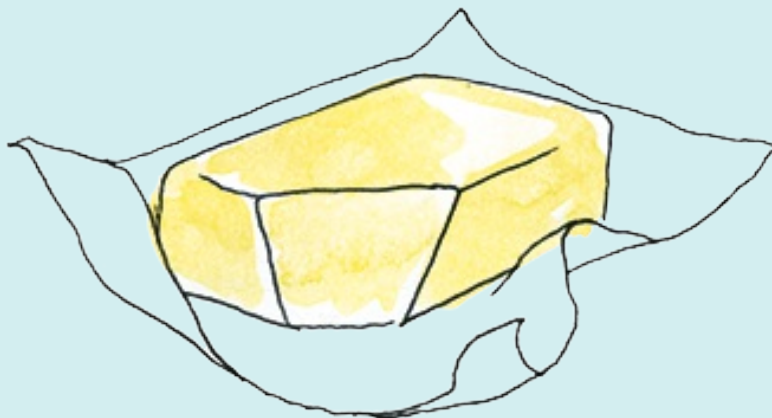
Quinoa, Amarant und Buchweizen gehören zu den Pseudogetreiden und sind glutenfrei. Quinoa und Amarant sind zudem reich an Eisen. Sie enthalten allerdings auch Inhaltsstoffe, die die Nährstoffaufnahme reduzieren können. Buchweizen kann möglicherweise Allergien und Hautirritationen auslösen. Daher raten wir, diese Pseudogetreide in Maßen einzusetzen und eventuell mit anderen Getreideflocken wie Hafer oder Dinkel zu mischen. Aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe und um Ihrem Baby eine möglichst breite Vielfalt anzubieten, empfehlen wir, auch Pseudogetreide ab und zu in den Speiseplan zu integrieren. Vor allem vegetarisch ernährte Babys profitieren von Eisen, Zink und Pantothenensäure (Vitamin B5), die reichlich in Quinoa, Amarant und Buchweizen stecken.



INSTANTFLOCKEN SELBER MACHEN?

Instantflocken werden aus Getreidemehl in Flockenform zusammengepresst und sind den gemahlene Getreideflocken aus dem Thermomix ähnlich. Vom Mundgefühl sind die gepressten Flocken jedoch feiner. Wir empfehlen, die im Thermomix gemahlene Getreideflocken mit kochendem Wasser aufzugießen und kurz quellen zu lassen oder einmal kurz aufzukochen. Dabei mit einem Schneebesen umrühren, damit sich keine Klümpchen

bilden. Die gemahlene(n) Flock(en) werden sehr schnell weich.



AB UND ZU BUTTER

Butter hat einen schlechten Ruf. Das liegt an den gesättigten Fettsäuren, die möglicherweise Herz-Kreislaufbeschwerden oder Bluthochdruck verursachen. Allerdings sind 25 Prozent der gesättigten Fettsäuren sogenannte MTC-Fette, das sind kurz- und mittelkettige Fettsäuren. Diese wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Zudem enthält Butter Lecithin und das ist wichtig für die Gehirnentwicklung Ihres Babys. Daher rühren Sie ruhig mal ein Löffelchen Butter in den Brei.



WELCHES ÖL KOMMT IN DEN BABYBREI?

»Gutes Fett« enthält viele ungesättigte Fettsäuren, vor allem Omega-3-Fettsäuren, denn die sind wichtig für die Entwicklung von Gehirn, Netzhaut und Immunsystem. Rapsöl enthält Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in einem nahezu perfekten Verhältnis. Das macht es zu einem wertvollen Fettlieferanten. Rapsöl gibt es raffiniert, dann ist es klar und mild im Geschmack. Kalt gepresstes, natives Öl schmeckt kräftiger. Beide Rapsöle sind gut für Babys Entwicklung. Rapsöl wird schnell ranzig. Bewahren Sie es dunkel und kühl auf und verbrauchen Sie es rasch. Weitere gute Fettquellen sind: Leinöl, Leindotteröl, Hanföl und Walnussöl, aber auch Nüsse und