

Mach dein Kind zum glücklichen Esser

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

5-Minuten-Rezepte für Kleinkinder ab 1 Jahr: Das große Kochbuch für Kleinkinder und die ganze Familie (mit einfachen und schnellen Rezepten ab 12 Monate) von Franka Lederbogen

veggie +GmbH
Oppenhoffallee 143, 52066 Aachen
kontakt@veggieplus.de
Geschäftsführer: Dr. Tim Reichel, M. Sc.
Registergericht: Amtsgericht Aachen
Registernummer: HRB 28957
USt-IdNr.: DE295455486

1. Auflage, August 2025

© 2025 veggie +

ISBN: 978-3-98597-242-5 (Softcover)
ISBN: 978-3-98597-243-2 (Hardcover)
ISBN: 978-3-98597-244-9 (PDF)
ISBN: 978-3-98597-245-6 (EPUB)

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne Zustimmung des Verlags reproduziert oder mit elektronischen Systemen verarbeitet werden.

Haftungsausschluss: Die in diesem Buch vorgestellten Rezepte sowie die theoretischen Ausführungen zum Thema Beikosteneinführung und Ernährung von Kleinkindern sind Ergebnis der praktischen Arbeit der Autorin. Alle beschriebenen Tipps, Erklärungen und Rezepte sind lediglich Vorschläge, wie sich mit bestimmten Mitteln gewisse Effekte erzielen lassen. Die Nutzung und Umsetzung der beschriebenen Tipps erfolgen auf eigene Gefahr. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen Verantwortung für Folgen, gleich welcher Art, die nach der Nutzung eines oder mehrerer der beschriebenen Tipps oder Rezepte eingetreten sind oder eintreten werden.

Lektorat: Diana Steinborn, Gelsenkirchen
Redaktion: Hannah Dautzenberg, Aachen
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Tim Reichel, Aachen
Umschlagmotiv und Grafiken: Natthaphon Sirisombatyuenyong / vecteezy.com
Foto: Franka Lederbogen, Singapur
Herstellung: Studischiess GmbH, Aachen
Printed in Germany

Franka Lederbogen



5-Minuten-Rezepte für Kleinkinder ab 1 Jahr

Das große Kochbuch für
Kleinkinder und die ganze Familie

veggie +

Inhalt

Vorwort	II
Ab 1 wird alles anders, oder?	12
Wichtige Informationen zum Buch	14
Kinderernährung ab 1 Jahr	19
Was ändert sich ab 12 Monate?	20
Wichtige Nährstoffe	25
Liste Nährstoffbooster.....	28
Nährstoffpyramide für Kleinkinder	29
Ausgewogener Kleinkindteller	30
Getränke für Kleinkinder	32
Milch nach dem 1. Geburtstag.....	33
Freude am Essen.....	35
Vorratshaltung	38
Rezepte	43
Aufstriche.....	45
Süßer Linsen-Aufstrich	46
Kokos-Cashew-Aufstrich	47
Maronen-Aufstrich.....	48
Rote-Bete-Hummus.....	49
Avocado-Hummus	50
Tomaten-Walnuss-Aufstrich.....	51

Erbsen-Minze-Aufstrich	52
Sesam-Möhren-Aufstrich	53
Linsen-Curry-Aufstrich.....	54
Basilikum-Aufstrich	55
Mandel-Aprikosen-Aufstrich.....	56
Lachs-Frischkäse.....	57
Sardinen-Aufstrich.....	58
Paprika-Ricotta-Creme.....	59
Haselnuss-Aufstrich	60
Frühstück	63
Bananen-Quark-Bowl	64
Vollkornbrot mit Avocado und Kresse.....	65
Müsli	66
Frühstücksjoghurt.....	67
Mango-Cashew-Smoothie	68
Birnen-Zimt-Müsli.....	69
Mandel-Erdbeer-Brot	70
Blaubeer-Porridge.....	71
Banane mit Erdnussbutter	72
Spinat-Rührei	73
Kokos-Chia-Pudding.....	74
Birchermüsli.....	75
Käse-Crêpes.....	76
Schoko-Bowl	77
Eiersalat	78

Snacks.....	81
Wrap mit Avocado-Dip.....	82
Weintrauben mit Käseröllchen	83
Nuss-Obst-Teller.....	84
Maiswaffeln mit Tomaten	85
Gefüllte Datteln	86
Apfelringe mit Erdnussdip.....	87
Gurkenröllchen	88
Dinkelwaffel mit Mozzarella	89
Erdbeer-Balls	90
Fruchtspieße mit Joghurt.....	91
Mais mit Makrele	92
Paprika-Schiffchen mit Frischkäse	93
Kokos-Energieballs.....	94
Getreideflocken mit Joghurt	95
Blaubeer-Bananen-Smoothie.....	96
Toaststicks mit Joghurt-Dip.....	97
Feta mit Wassermelone.....	98
Feige mit Ziegenkäse	99
Tomate-Mozzarella	100
Ei mit Kresse.....	101
Puten-Wrap.....	102
Süßkartoffel mit Quark	103
Aus der Pfanne	105
Brokkoli-Omelette	106

Haselnuss-French-Toast.....	107
Rührei.....	108
Gnocchi mit Spinatsoße.....	109
Reisnudeln mit Kokossoße.....	110
Gnocchi mit Lachs.....	111
Schupfnudeln mit Hackfleisch.....	112
Schupfnudeln mit Bohnen.....	113
Tagliatelle mit Süßkartoffeln.....	114
Pinke Pfannkuchen.....	115
Aus dem Topf.....	117
Fettuccine mit Ricotta-Spinat.....	118
Reissuppe mit Hähnchen.....	119
Capellini mit Zitronen-Hummus.....	120
Soba mit Gemüsesoße.....	121
Spaghetti mit Erbsensoße.....	122
Glasnudeln mit Rindfleisch.....	123
Tagliatelle mit Sahnetomaten.....	124
Gemüsereis.....	125
Kokos-Linsen-Suppe.....	126
Bohneneintopf.....	127
Aus dem Ofen.....	129
Hähnchen-Spinat-Auflauf.....	130
Gemüse-Ei-Muffins.....	131
No-Chili Con Carne.....	132
Tortilla-Pizza.....	133

Orzo-Brokkoli-Auflauf	134
Rote-Linsen-Brot	135
Hüttenkäsepizza.....	136
Tomaten-Linsen-Auflauf.....	137
Zucchini-Fisch-Auflauf	138
Bananenbrötchen.....	139
Süßes	141
Hüttenkäse mit Grapefruit	142
Apfelmarktaschen.....	143
Bananen-Kokos-Taler	144
Pink-Joghurt.....	145
Avocado-Schokopudding	146
Mango-Frozen-Joghurt.....	147
Erdbeer-Energiebällchen.....	148
Kokos-Mango-Bällchen	149
Nachwort	151
Infos zum Buch	152
Über die Autorin	153
Dankeschön.....	154
Bonusmaterial.....	155

Essen sollte ein positives Erlebnis für dich
und dein Kind sein, aber vor allem:
ganz viel Spaß machen!

Franka auf Instagram:

@baby_ida_isst (Beikosteinführung)

@idaisstendenregenbogen (Kinderernährung)





Vorwort

Ab 1 wird alles anders, oder?

Hi, ich bin Franka. Ich bin Ernährungsberaterin, spezialisiert auf Baby- und Kinderernährung und Mama von 2 wunderbaren Kindern. Gutes, gesundes und vielfältiges Essen gehört seit über 20 Jahren zu meiner Leidenschaft. Somit war mir von Beginn meines Mamalebens klar: Meine Mädels sollen möglichst vielfältiges und gesundes Essen genauso lieben wie ich. Wer möchte nicht einen oder mehrere glückliche Esser zu Hause haben?

Seit 2019 führe ich den erfolgreichen Blog babyidaisst.com und die beiden Instagram-Accounts [@baby_ida_isst](https://www.instagram.com/baby_ida_isst) und [@idaisstdenregenbogen](https://www.instagram.com/idaisstdenregenbogen) für viele Eltern, denen ich mit Rat in der Beikostzeit zur Seite stehe. So konnte ich bereits vielen Eltern durch die aufregende Zeit des Essenlernens helfen.

Der 1. Geburtstag ist ein großer Meilenstein im Leben von Kindern und Eltern, auch im Bereich Beikost. Viele Beikostempfehlungen enden hier. Der allgemeine Gedanke ist, mit 1 essen Babys am Familientisch mit, brauchen keine Milch mehr und die Beikosteinführung ist abgeschlossen. Doch ist dies wirklich so? Aus meiner Erfahrung heraus nicht. Meine Recherchen zeigen, dass rund die Hälfte der Babys an ihrem 1. Geburtstag noch nicht so weit sind. Viele bevorzugen weiterhin ihre Muttermilch/Pre-Milch über Beikost, essen nur wenig oder spielen mehr mit den Lebensmitteln, als sie zu essen. Hinzu kommt, dass Eltern das Gefühl haben, nicht zu wissen, was sich bezüglich der Lebensmittel ab 1 Jahr ändert, vor allem im Gegensatz zu den letzten 6 Monaten.

Die großartige Nachfrage nach meinem Buch „4-Zutaten-Breifrei-Rezepte“ brachte mich auf die Idee, dieses Buch zu schreiben. Rezepte, die in der Zubereitung nur 5 Minuten brauchen. Perfekt für den stressigen Elternalltag, wenn es schnell gehen und trotzdem nährstoffreich sein soll. Mit Rezepten, die jeder einfach nachkochen kann, mit Zutaten, die viele bereits zu Hause haben. Ein Rezeptbuch für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr, ganz gleich ob schon fleißiger glücklicher Esser oder noch Milchliebhaber. Mit Informationen, die allgemeingültig sind, wenn dein Kind sich im 2. Lebensjahr befindet. Ich

beantworte Fragen wie: Welche Lebensmittel können angeboten werden? Was ändert sich im Vergleich zum 1. Lebensjahr? Wie verhält es sich mit der gewohnten Milch?

Nach mittlerweile 8 Beikost-Büchern, darunter ein Beikost-Ratgeber und 6 Koch- und Backbücher für die Beikosteinführung mit und ohne Babybrei, habe ich den Bedarf für dieses Buch erkannt. Aus meiner Online-Community weiß ich, dass bei der Mehrheit der Eltern auch ab dem 1. Geburtstag weiterhin viele Fragen zum Thema Kinderernährung bestehen. Dieser Nachfrage möchte ich mit diesem Buch nachkommen. Darum habe ich in diesem Buch die häufigsten Fragen, die Eltern mir dazu stellen, beantwortet.

Ganz gleich ob du dem klassischen Beikostfahrplan folgst, Baby-led Weaning praktizierst oder einen Beikost-Mix für dich entdeckt hast. Du wirst in diesem Kochbuch Rezepte finden, die dich entspannt und dein Baby gesund in diese Zeit der Kleinkinderernährung gehen lassen. Flexibel und bedürfnisorientiert. Du wirst sehen, dass dein Kind eine große Auswahl an Lebensmitteln probieren darf. Das vereinfacht das Kochen für dich und deine Familie, da sich viel mehr kombinieren lässt. Du findest in diesem Buch Rezepte für Kleinkinder zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen, sowie Snacks ab dem 1. Geburtstag, die besonders schnell zubereitet und trotzdem nährstoffreich sind.

Bevor es mit den Rezepten losgeht, gibt es in diesem Buch einen Grundlagen-Teil für die Zeit nach dem Beikoststart und was sich nun ändert. Ich gehe auf die wichtigsten Nährstoffe ein und zeige dir, in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind. Und du wirst erfahren, wie du eine ausgewogene Mahlzeit zusammenstellst. Zudem findest du eine Checkliste mit Tipps, wie du wählerisches Essen vermeiden kannst und eine entspannte Atmosphäre am Familientisch schaffst.

Wichtige Informationen zum Buch

Ich habe dieses Buch mit großer Sorgfalt mithilfe meines Fachwissens und meiner langjährigen Kocherfahrung geschrieben. Dennoch ist es kein wissenschaftlicher Ernährungsratgeber. Darum kann dieses Buch den Besuch bei einem Ernährungsberater für Kinder oder einem Kinderarzt nicht ersetzen.

Alle Rezepte habe ich ohne Berücksichtigung von individuellen Unverträglichkeiten oder Allergien erstellt. Bitte prüfe also vorher, ob die Zutaten der Rezepte für dich und deine Familie geeignet sind.

5-Minuten-Rezepte

In diesem Buch findest du 90 Rezepte, die sich in 5 bis 10 Minuten zubereiten lassen. Diese Zeitangabe bezieht sich auf die Zeit, in der du die Zutaten zum Gericht verarbeitest. Ich bin geübt in der Zubereitung, darum beachte bitte, dass du gegebenenfalls ein wenig länger benötigen könntest. Einige der Rezepte benötigen eine Garzeit oder Backzeit, in der du dich anderen wichtigen Dingen zuwenden kannst. Diese Zeit wird separat berechnet und wenn nötig, auch in den Rezepten vermerkt.

Portionsgrößen und Aufbewahrung

Da jedes Kind anders, unterschiedlich viel und zu verschiedenen Zeitpunkten in der Entwicklung isst und bereits großer Druck in der Gesellschaft in Bezug auf Kinderernährung besteht, sind die Portionsangaben in diesem Buch in ungefähren Mengen für Kleinkinder und überwiegend in einer Stückzahl angegeben. Sie sagen nichts darüber aus, wie viel dein Kind davon essen muss. Sie sind demnach nur eine Information, wie viele Einheiten aus dem Rezept zu erstellen sind. Sie geben aber keine Aussage darüber, wie viel dein Kind davon essen sollte. Die gegessene Menge schwankt auch im Kleinkindalter von wenig bis sehr viel. Am Ende bestimmt dein Kind selbst, wie viel es essen möchte.

Rezepte ab 1 Jahr

Alle in diesem Buch aufgeführten Rezepte sind ab 1 Jahr geeignet. Sie sind für Kleinkinder auch ohne Backenzähne geeignet und können eigenständig mit Besteck oder den Fingern gegessen werden. Was sich bezüglich der sicheren Zubereitung von Lebensmittel ändert im Hinblick auf die Beikostzeit, erfährst du ab Seite 19. Alle Rezepte sind jedoch auch für die Größeren lecker.

Kein raffinierter Zucker

Zucker war in Zeiten von Lebensmittelknappheit ein wichtiger Energielieferant. Heute besteht jedoch ein Überangebot, und isolierter weißer Zucker ist in einem Großteil von verarbeiteten Lebensmitteln, vor allem in raffinierter Form, zu finden. Die Rezepte in diesem Kochbuch enthalten keinen raffinierten Zucker. Für Babys gehören Honig und Ahornsirup zu den verbotenen Lebensmitteln. Ab dem 1. Geburtstag gelten diese als sicher zum Anbieten. Als weitere Alternativen wird auf die natürliche Süße von Obst und Gemüse zurückgegriffen.

Koch- und Backzeiten

Backöfen und Herde kochen und backen je nach Modell unterschiedlich, was du bei den im Rezept genannten Zeiten bedenken solltest. Ich habe für gewöhnlich einen Gas- oder Induktionsherd verwendet. Darum kann es manchmal sinnvoll sein, die Koch- und Backzeit zu erhöhen oder zu reduzieren. Du kennst deine Küchengeräte am besten und kannst die Zeiten daher individuell anpassen.

Familienrezepte

Am besten lernen Kinder das selbstständige Essen, wenn sie gemeinsam mit der Familie essen. Leckere Gerichte gemeinsam zu genießen, macht so oder so am meisten Freude. Alle Rezepte sind daher für die ganze Familie geeignet. Die Portionsgrößen lassen sich leicht abändern und vervielfachen.

Vegetarische Rezepte

Die meisten Rezepte in diesem Kochbuch sind vegetarisch. Sie sind frei von Fleisch und Fisch, können aber Milchprodukte und Eier enthalten. In den jeweiligen Rezepten findest du einen Hinweis dazu. In den meisten nicht-vegetarischen Rezepten lassen sich die Zutaten nach Bedarf durch eine vegetarische Alternative ersetzen. Eine rein vegetarische Kinderernährung ist ebenfalls möglich. Falls du dich dafür interessierst, kann ich dir mein Kochbuch „Vegetarisch Kochen für Kleinkinder ab 1 Jahr“ empfehlen.

Fotos und Bonusmaterial

Dieses Kochbuch wurde modern, nachhaltig und minimalistisch gestaltet. Darum haben der Verlag und ich auf Fotos und bunte Bildchen verzichtet. Das schützt die Umwelt und führt vor allem dazu, dass die wichtigen Informationen zu den Rezepten im Vordergrund stehen. Zusätzlich zu diesem Buch erhältst du ein Bonusmaterial mit Bildern der Gerichte aus diesem Buch. Rufe dazu einfach den Link oder den QR-Code auf der nächsten Seite oder auf Seite 159 auf und lade dir das Bonusmaterial kostenlos herunter.

Ich wünsche dir und deinem Kind viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte.

Deine Franka