

**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](http://www.dnb.de) abrufbar.

Zuckerfrei backen für Kleinkinder ab 1 Jahr: Das große Backbuch mit Rezepten ohne Industriezucker für Kleinkinder ab 1 Jahr 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, Oktober 2025

© 2025 veggie +

ISBN: 978-3-98597-261-6 (Softcover)  
ISBN: 978-3-98597-262-3 (Hardcover)  
ISBN: 978-3-98597-263-0 (PDF)  
ISBN: 978-3-98597-264-7 (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 eintreten sind oder eintreten werden.

Lektorat: Diana Steinborn, Gelsenkirchen  
Redaktion: Hannah Dautzenberg, Aachen  
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Tim Reichel, Aachen  
Umschlagmotiv und Grafiken: [freepik.com](http://freepik.com)  
Foto: Franka Lederbogen, Singapur  
Herstellung: veggie + GmbH, Aachen  
Printed in Germany

Franka Lederbogen



# **Zuckerfrei backen für Kleinkinder ab 1 Jahr**

---

Das große Backbuch mit Rezepten ohne  
Industriezucker für Kleinkinder ab 1 Jahr

veggie +

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
Ab 1 wird alles anders, oder? .....	10
Wichtige Informationen zum Buch .....	12
<b>Kinderernährung ab 1 Jahr .....</b>	<b>17</b>
Was ändert sich ab 12 Monate? .....	18
Wichtige Nährstoffe .....	23
Zuckerfrei für Kleinkinder .....	26
Vorratshaltung .....	31
<b>Rezepte .....</b>	<b>35</b>
<b>Muffins .....</b>	<b>37</b>
Aprikosen-Mandel-Muffins .....	38
Marmormuffins .....	40
Blaubeermuffins .....	42
Joghurt-Mango-Muffins .....	44
Beeren-Wirbel-Muffins .....	46
KIBA-Muffins .....	48
Schoko-Zucchini-Muffins .....	50
Mini-Apfel-Muffins .....	52
Karotten-Muffins .....	54
Pistazien-Muffins .....	56
<b>Gebäck .....</b>	<b>59</b>
Bananen-Grieß-Kekse .....	60
Gebackenes Hirse-Porridge .....	62
Erdbeer-Erdnuss-Cupcakes .....	64

Apfel-Nuss-Taschen .....	66
Pfirsich-Blondies .....	68
Kokoskekse .....	70
Kichererbsenkekse .....	72
Schokoladen-Brownies .....	74
Birnen-Donuts .....	76
Hamburger Franzbrötchen.....	78

**Kuchen ..... 81**

Schoko-Nuss-Kuchen .....	82
Mango-Küchlein.....	84
Zwetschkuchen .....	86
Kirsch-Joghurt-Kuchen.....	88
Karottenkuchen .....	90
Apfelkuchen .....	92
Cinnamon-Roll-Cake .....	94
Kürbiskuchen .....	96
Zitronenkuchen .....	98
Erdbeerkuchen.....	100

**Brot & Brötchen ..... 103**

Vollkorn-Milchbrötchen .....	104
Hafer-Bagels.....	106
Chia-Topfbrot .....	108
Vollkorntoast .....	110
Mini-Hirsebrötchen.....	112
Rote-Bete-Brot.....	114
Mini-Sesambrötchen.....	116
Blaubeer-Chia-Bagels.....	118
Früchtebrot.....	120
Schoko-Roggenbrot .....	122

## **Herzhaftes aus dem Ofen .....I25**

Tomaten-Focaccia.....	I26
Hirse-Gemüse-Muffins.....	I28
Mini-Brezeln.....	I30
Laugenstangen.....	I32
Käse-Hirse-Kekse.....	I34
Spinat-Mais-Muffins.....	I36
Kräuterstangen.....	I38
Kartoffelecken.....	I39
Mini-Käse-Scones.....	I40
Ricotta-Schnecken.....	I41

## **Feiertage ..... I43**

Osterhasenbrötchen.....	I44
Regenbogen-Torte.....	I46
Geburtstagscupcakes.....	I48
Halloween-Muffins.....	I50
Halloween-Kürbisbrot.....	I52
Kürbis-Schoko-Kekse.....	I54
Weihnachtsblechkuchen.....	I56
Weihnachtsmuffins.....	I58
Zimtsterne.....	I60
Vanillekipferl.....	I62

## **Nachwort ..... I65**

Infos zum Buch.....	I66
Über die Autorin.....	I67
Dankeschön.....	I68

## **Bonusmaterial..... I69**

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

Franka auf Instagram:

**@baby\_ida\_isst** (Beikost Einführung)

**@idaisst den regenbogen** (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](http://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 „Zuckerfrei Backen für Babys“ brachte mich auf die Idee, dieses Buch zu schreiben. Rezepte, die in der Zubereitung auf Industriezucker verzichten und sich einfach zubereiten lassen. Perfekt für den stressigen Elternalltag, wenn es nicht zu kompliziert und trotzdem nährstoffreich sein soll. Mit Rezepten, die jeder einfach nachbacken kann, mit Zutaten, die viele bereits zu Hause haben. Ein Backbuch 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? Welche Zuckeralternativen sind geeignet?

Nach mittlerweile 13 Büchern, darunter einen Beikost-Ratgeber und 7 Koch- und Backbücher für die Beikosteinführung, habe ich den Bedarf für dieses weiterführende Backbuch erkannt. Aus meiner Online-Community weiß ich, dass bei der Mehrheit der Eltern auch ab dem 1. Geburtstag weiterhin viele Fragen zum Thema Kinderernährung und dem Thema Zucker 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 Backbuch Rezepte finden, die dich entspannt und dein Baby gesund in diese Zeit der Kleinkinderernährung gehen lassen. Du wirst sehen, dass das Backen für Kleinkinder nicht aufwendig sein muss und du auch mit Leckereien wichtige Nährstoffe anbieten kannst. Du findest in diesem Buch Rezepte für Kleinkinder für Brot, Kuchen, Muffins, Kekse, Gebäck zu Anlässen wie Geburtstagen, Feiertagen und dem Alltag ab dem 1. Geburtstag, die frei von raffiniertem Zucker und 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. Zudem findest du Informationen über verschiedene Zuckerformen, nährstoffreiche Alternativen zu weißem Haushaltszucker und verstecktem Zucker bei gekauften Snacks.

# 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.

## **Kein raffiniertes 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. Im Kapitel „Zuckerfrei für Kleinkinder“ auf Seite 26 gehe ich genauer auf das Thema Zucker ein.

## **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 soll. 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 Lebensmitteln ändert im Hinblick auf die Beikostzeit, erfährst du ab Seite 17. Alle Rezepte sind jedoch auch für die Größeren lecker.

## **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. Mit einem Holzstäbchen lässt sich testen, ob der Muffin- oder Kuchenteig durchgebacken ist. In der Mitte des Kuchens mit dem Holzstäbchen einstechen. Wenn noch feuchter Teig am Holz kleben bleibt, ist der Teig nicht ganz durchgebacken, und du kannst ihm noch etwas mehr Zeit im Backofen geben.

## **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 Rezepte in diesem Kochbuch sind vegetarisch. Sie sind frei von Fleisch und Fisch, können aber Milchprodukte und Eier enthalten. 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, mehr dazu am Ende dieses Buches.

## **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 169 auf und lade dir das Bonusmaterial für 0 € herunter.

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

Deine Franka



Hier kannst du das Bonusmaterial herunterladen:  
[veggieplus.de/bonus-zuckerfrei-backen-kleinkinder](https://veggieplus.de/bonus-zuckerfrei-backen-kleinkinder)







# **Kinderernährung ab 1 Jahr**

# Was ändert sich ab 12 Monate?

Bevor es mit den Rezepten losgeht, möchte ich noch einmal kurz auf ein paar wichtige Informationen eingehen, die für Kleinkinder gelten, aber auch allgemeine Sicherheitsaspekte beinhalten. Mit dem 1. Geburtstag deines Babys ändert sich grundsätzlich erst mal nicht viel in Bezug auf die Ernährung. Veränderungen hängen vor allem mit dem individuellen Entwicklungsstand deines Kindes zusammen, und der kann von Kind zu Kind stark variieren. Einige Kinder essen schon viele Familienmahlzeiten mit. Andere wiederum haben noch wenig Interesse an Beikost und lieben ihre Mutter-/Pre-Milch – auch wenn zu dieser Zeit gegebenenfalls Stimmen laut werden, dein Kind bräuchte doch jetzt keine Milch mehr. Lass dich davon nicht verunsichern. Gerade wenn ein Baby noch wenig Beikost isst, ist die Mutter-/Pre-Milch aus ernährungsphysiologischer Sicht weiterhin sehr wichtig, damit dein Kind mit allen Nährstoffen versorgt wird.

Aus meiner Erfahrung und aus dem Wissen, das ich in meiner Instagram-Community sammeln konnte, sind es weitaus mehr Babys, die mit 12 Monaten eher weniger Beikost essen, als wahrscheinlich der allgemeine Eindruck ist. Der Entwicklungssprung, der nach dem 1. Geburtstag zu erwarten ist, macht für einige einen großen Unterschied. Danach funktioniert es bei vielen besser. Solltest du Sorge haben, dass etwas nicht stimmt, dann wende dich an euren Kinderarzt.

Ich gebe dir hier eine Übersicht, was sich ab dem 1. Geburtstag in Bezug auf die Ernährung ändert oder auch nicht:

- ✓ Die Muttermilch wird zur Beikost wie gewohnt nach Bedarf angeboten.
- ✓ Die Pre-Milch wird nur dann noch nach Bedarf angeboten, wenn sie ernährungsphysiologisch nötig ist.
- ✓ Im Idealfall bekommt dein Kind ab jetzt keinen Babybrei mehr, sondern kinderfreundliches Fingerfood oder Familienkost.
- ✓ Honig und Ahornsirup sind nun erlaubt.