

LENA MERZ



ANNINA SCHÄFLEIN

ZUCKERFREI

für Babys und Kleinkinder

SPIEGEL
Bestseller-
Autorinnen

Ohne Zucker
schmeckt's besser



G|U

INHALT

Vorwort **6**

THEORIE

Zucker – notwendig oder bekanntes Übel? **8**

Versteckte Zucker erkennen **10**

Zucker ersetzen **12**

Wie viel Zucker darf ein Kind essen? **14**

REZEPTE

Frühstück **16**

Zuckerfallen und unsere Alternativen **18**

Brot, Brötchen und Aufstriche **40**

Basics **68**

Desserts **88**

Liebliche durchs Jahr **110**

Kindergeburtstag **132**

Register **154**

Impressum **160**



AB BEIKOSTREIFE

AB PINZETTENGRIFF

MIT ETWAS ÜBUNG

FÜR KLEINKINDER

Diese Wertmarken zeigen dir bei jedem Rezept, ab wann du das Gericht deinem Baby oder Kleinkind anbieten kannst.

Bei vielen Rezepten findest du außerdem diese Icons:



glutenfrei



milcheiweißfrei



vegan

ERDBEER-ZUCCHINI-MUFFINS

AB BEIKOSTREIFE

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Zucchini waschen, putzen und grob reiben. Die Banane schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Natron mischen. In einem hohen Messbecher das Ei, das Öl, die zerdrückte Banane und den Joghurt glattrühren.

2 Die Erdbeeren waschen, putzen und 1 cm groß würfeln.

3 Die Papierförmchen in die Mulden des Blechs setzen. Die flüssigen Zutaten zügig unter die trockenen Zutaten mischen, dann Zucchinoraspel und Erdbeeren untermischen.

4 Den Teig auf die 12 Muffinmulden verteilen und ca. 25 Min. im heißen Ofen (Mitte) backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen, dann die Muffins aus der Form lösen.

FÜR 12 STÜCK

15 MIN. ZUBEREITUNG

25 MIN. BACKEN

1 kleiner Zucchini
1 reife Banane
300 g Dinkelmehl
(Type 630)
1 TL Weinstein-Backpulver
1 TL Natron
1 Ei (M)
60 g neutrales Öl
150 g Naturjoghurt
100 g Erdbeeren

Außerdem:

12er-Muffinblech
12 Papier-Muffinförmchen
(oder Backpapierzuschnitte)



TIPP: Wenn größere Kinder oder Erwachsene mitessen, einfach 50 g Zartbitter-Schokodrops unter den Teig für die letzten 6 Muffins mischen. Das gibt eine leichte Süße, die selbst für Erwachsene ausreicht.