



Start frei

FÜR DIE KUHMITLCHFREIE BEIKOST!

Große Rezeptvielfalt für kleine Genießer mit Kuhmilchallergie

Althéra.
I-Mo.

Alfamino.
I-Mo.

Alfamino.
Junior I-Mo.

Nestlé
HealthScience®

Inhalt

Was ist eine Kuhmilchallergie? 4

- ▶ Was ist der Unterschied zwischen Kuhmilchallergie und Lactoseintoleranz?
- ▶ Wie gelingt die Ernährungsumstellung bei Kuhmilchallergie?

Ernährungstherapie mit Althéra® und Alfamino® 8

Abwechslungsreiche Ernährung – auch mit Kuhmilchallergie? Na klar! 10

Tipps zur Beikosteinführung von A bis Z 12

Beispiel-Ernährungsplan für Säuglinge und Kleinkinder 16

Rezepte für Babys und Kleinkinder mit Kuhmilchallergie 18

Rezepte ab 6 Monaten 19

- ▶ Karottenpüree
- ▶ Zucchini-püree
- ▶ Süßkartoffelcreme
- ▶ Kürbissuppe
- ▶ Pastinakenpüree
- ▶ Butternutkürbissuppe
- ▶ Fenchelcreme
- ▶ Erbsencreme mit Schinken
- ▶ Kartoffelpüree mit Spinat und Seehecht
- ▶ Lauchpüree mit Kabeljau
- ▶ Brokkolipüree mit Quinoa
- ▶ Blumenkohl-püree
- ▶ Kartoffelpüree mit Schinken



- ▶ Hühnerfrikassee
- ▶ Couscous-Gemüse-Püree
- ▶ Sternnudeln mit Tomaten-Schinken-Soße
- ▶ Vanille-Bananen-Püree
- ▶ Pfirsich-Püree
- ▶ Apfel-Püree
- ▶ Birnencreme
- ▶ Erdbeer-Dessert
- ▶ Apfel-Himbeer-Püree
- ▶ Mango-Bananen-Smoothie
- ▶ Sommerliches Früchte-Püree
- ▶ Ananas-Reis-Dessert

Rezepte ab 1 Jahr 45

- ▶ Ratatouille mit Bulgur
- ▶ Kartoffelstampf mit Champignons
- ▶ Spargelcreme mit Kokosmilch
- ▶ Nudelsalat mit Tomate und Basilikum
- ▶ Cremige Gazpacho
- ▶ Wintereintopf
- ▶ Schweinefilet mit Grünkohl
- ▶ Hühnentajine mit Gemüse
- ▶ Geschmorter Truthahn
- ▶ Zucchini-gratin mit Rosmarin und Schinken
- ▶ Linsenpüree mit Karotte und Quinoa
- ▶ Schinkentaler mit Karottensticks
- ▶ Bananen-Kakao-Creme
- ▶ Gestürzter Vanillepudding
- ▶ Apfelkuchen
- ▶ Schwimmende Insel
- ▶ Dessert nach Tiramisu-Art mit roten Früchten
- ▶ Gedämpfter Obstsalat

Liebe Eltern!

Der Beikoststart ist ein riesiger Schritt für dich und dein Baby, der – vor allem bei bestehender Kuhmilchallergie – viele Fragen aufwirft. Wir von Nestlé Health Science möchten dich bei diesem wichtigen Schritt begleiten und unterstützen: Mit wertvollem Wissen rund um die Kuhmilchallergie, nützlichen Tipps für den Alltag und vielen leckeren Rezepten für dein Baby.

In dieser Broschüre zeigen wir dir, wie du die Ernährung deines Kindes jeden Tag abwechslungsreich gestalten kannst. Du wirst sehen: Mit unseren Spezialnahrungen **Althéra®** und **Alfamino®** ab der Geburt und **Alfamino® Junior** ab 1 Jahr geht das ganz einfach und schnell.

Viel Spaß beim Lesen, Zubereiten und Genießen wünscht dir

dein NHS-Team



Was ist eine KUHMITCHALLENGIE?

Sie tritt bei etwa zwei bis drei Prozent aller Babys – meist in den ersten Lebensmonaten – auf und ist die häufigste Nahrungsmittelallergie bei Säuglingen.

Eine Kuhmilchallergie liegt vor, wenn das Immunsystem auf Eiweiße in der Kuhmilch allergisch reagiert. Auch voll gestillte Babys können eine Kuhmilchallergie entwickeln. Dabei wird die Reaktion durch das Milcheiweiß ausgelöst, das über die Nahrung der Mutter in die Muttermilch gelangt ist. Bekommt das Baby eine Säuglingsnahrung auf Kuhmilchbasis, hängt die Reaktion mit dem darin enthaltenen Milchprotein zusammen.

In beiden Fällen betrachtet das Immunsystem diese Eiweiße als fremd und löst eine allergische Reaktion aus, die sich durch gastrointestinale Symptome sowie Haut- und Atemwegssymptome äußern kann.

Hier gehts zum
Kuhmilchallergie-
Erklärvideo



Was ist der Unterschied

ZWISCHEN KUHMITCHALLENGIE UND LACTOSEINTOLERANZ?

Auch wenn manche Symptome ähnlich sind, handelt es sich bei Kuhmilchallergie und Lactoseintoleranz um zwei grundverschiedene Diagnosen!

- ▶ Kuhmilchallergie ist eine Immunreaktion. Das allergieauslösende Eiweiß stammt aus der Kuhmilch und kann über die Ernährung der Mutter auch in die Muttermilch gelangen.
- ▶ Lactoseintoleranz bezeichnet die eingeschränkte oder fehlende Fähigkeit, den Zucker Lactose zu verdauen, der sowohl in Muttermilch als auch in Kuhmilch vorkommt.

Gut zu wissen:



Eine Lactoseintoleranz tritt nur sehr selten bei Kindern unter drei Jahren auf, auch wenn diese Kinder unter Kuhmilchallergie leiden.

Die Diagnose einer Kuhmilchallergie sollte von einem Arzt oder einer Ärztin vorgenommen werden!





Wie gelingt DIE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG BEI KUHMITCHALLENGIE?

Keine Sorge: Für die Ernährung von Babys mit Kuhmilchallergie gibt es vielfältige Möglichkeiten und optimale Lösungen, damit dein Kind alles bekommt, was es braucht, um gesund aufzuwachsen.

Stillen ist das Beste fürs Baby.

Von Geburt an deckt Muttermilch mit ihrer idealen, ausgewogenen Zusammensetzung an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen den Bedarf deines Babys.

Säuglinge mit Kuhmilchallergie haben ein unreifes Immunsystem. Das erhöht ihr Risiko für Infektionen. Muttermilch ist für sie – wie für alle Babys – der Goldstandard, denn sie enthält viele Komponenten, die die Entwicklung des Immunsystems unterstützen. Dazu zählen u. a. die Humanen Milch-Oligosaccharide. Sie sind der drittgrößte feste Bestandteil der Muttermilch. Die Muttermilch enthält rund 200 verschiedene HMO-Strukturen, von denen 2'FL und LNnT zwei der häufigsten HMO sind.



Gut zu wissen ?! bei Kuhmilchallergie:

Wenn dein voll gestilltes Baby eine Kuhmilchallergie ausbildet, musst du nicht abstillen. Achte bei deiner Ernährung darauf, auf Produkte mit Kuhmilchprotein zu verzichten. Alles, was du dazu wissen solltest, erfährst du bei einer ausführlichen Ernährungsberatung.



Ernährungstherapie

MIT ALTHÉRA® UND ALFAMINO®

Für nicht gestillte Babys mit Kuhmilchallergie empfehlen Kinderärzt:innen altersgerechte Spezialnahrungen, wie z. B. unsere Produkte **Althéra®**, **Alfamino®** und **Alfamino® Junior** für Kleinkinder.

Unsere Spezialnahrungen wurden nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und enthalten die beiden Humanen Milch-Oligosaccharide* (HMO) 2'FL und LNnT, die mit den HMO in Muttermilch strukturidentisch sind.

Von Geburt an

Althéra® und **Alfamino®** sind mit höchster Sorgfalt so konzipiert, dass die Symptome schnell und effektiv abklingen. Sie versorgen dein Baby mit allen notwendigen Nährstoffen, die es für sein Wachstum und seine Entwicklung benötigt.

Ab dem 1. Lebensjahr

Kleinkinder haben andere Nährstoffbedürfnisse als Säuglinge. Deshalb haben wir für sie die Spezialnahrung **Alfamino® Junior** entwickelt.

Gut zu wissen: ?!

Muttermilch gilt unter Expert:innen als der Goldstandard in der Säuglingsernährung. Sie enthält viele Komponenten, die die Entwicklung des Immunsystems unterstützen. Dazu zählen u. a.

HMO, die nachweislich

- ▶ das Wachstum guter Bakterien im Darm fördern,
- ▶ Pathogene im Darm reduzieren,
- ▶ die Darmbarriere stärken und
- ▶ die Reifung des Immunsystems unterstützen.



* Nicht aus Muttermilch gewonnen.



Althéra.
HMO.



Extensiv hydrolysierte Spezialnahrung bei Kuhmilchallergie

- ▶ Schnelle und effektive Symptomlinderung dank des höchsten Hydrolysegrads unter allen extensiv hydrolysierten Spezialnahrungen bei Kuhmilchallergie
- ▶ Mit HMO
- ▶ Mit dem höchstem Lactosegehalt unter allen extensiv hydrolysierten Spezialnahrungen, für einen angenehmen Geschmack
- ▶ Halal

100 % kuhmilchfrei, bei schwerer Kuhmilchallergie und multiplen Nahrungsmittelallergien

- ▶ Sichere und effektive Symptomlinderung dank 100 % non-allergener Aminosäuren
- ▶ Mit HMO
- ▶ Geschmackssieger unter den Aminosäurenformula, bestätigt von Eltern und Ärzt:innen
- ▶ Halal

Alfamino.
HMO.

Alfamino.
Junior HMO.



Die klinische Diagnose einer Kuhmilchallergie sollte von einer Ärztin/einem Arzt vorgenommen werden. Es ist außerdem wichtig, sich vor einer Umstellung auf eine Spezialnahrung ärztlich beraten zu lassen.

Abwechslungsreiche Ernährung - AUCH MIT KUHMITCHALLERGIE? NA KLAR!

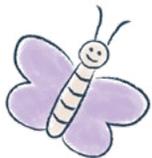
Zwei bis vier Wochen nach Beginn der Ernährungstherapie mit einer Spezialnahrung werden die Symptome bei deinem Baby abklingen. Stress und Sorgen werden dann bald von dir abfallen und du kannst wieder jeden Moment eures Familienlebens genießen.

Einführung fester Nahrung

Bei Säuglingen mit Kuhmilchallergie muss die Einführung von Beikost mit der Ärztin/ dem Arzt abgesprochen werden. Die Einführung von Beikost ist eine aufregende Phase für die ganze Familie. Aber kein Grund zur Sorge, du kannst die Beikost ganz normal einführen – allerdings ohne Kuhmilchbestandteile.

Empfehlung bei der Beikosteinführung: Geh dabei behutsam vor. Nimm **Schritt für Schritt ein neues Lebensmittel nach dem anderen in kleinen Mengen** in den Speiseplan deines Kindes auf. So weißt du bei einer allergischen Reaktion gleich, welches Nahrungsmittel dafür verantwortlich ist.

Lass dich ärztlich beraten, **bevor** du die Ernährung deines Kindes umstellst oder Beikost einführst!



Gut zu wissen: ?!

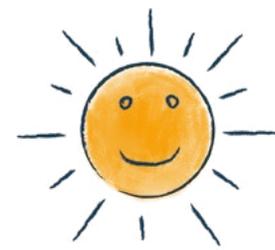
Es ist nicht immer sofort zu erkennen, ob Milch und Milchbestandteile in Lebensmitteln enthalten sind. Beachte daher genau das Zutatenverzeichnis, allergene Zutaten wie Milch müssen dort hervorgehoben sein.





Unbeschwert aufwachsen MIT KUHMITCHALLERGIE

Tipps zur Beikosteinführung VON A BIS Z



Abwechslung ist von Beginn an wichtig, da sich die Geschmacksvorlieben deines Babys schon früh entwickeln. Biete ihm der Reihe nach verschiedene Gemüsesorten warm, fein püriert und in kleinen Mengen an, z. B. Kartoffel, Pastinake oder Möhre.

Wähle für den **A**nfang allergenarme Lebensmittel, bei denen eine allergische Reaktion unwahrscheinlich ist. Lass dich dazu vorab ausführlich von dem Arzt oder der Ärztin beraten.

Auf die **B**reimenge, die dein Baby zu sich nimmt, kommt es zunächst überhaupt nicht an. Vermutlich wird es anfangs kaum mehr als ein bis zwei Löffelchen Beikost pro Mahlzeit essen. Diese Menge ist völlig normal.

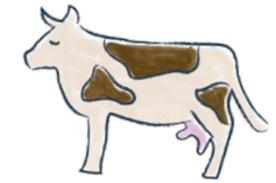
Mit **C**haos in der Küche ist zu rechnen, wenn du dein Baby zum ersten Mal mit dem Löffel fütterst. Binde dir am besten vorher eine Schürze und deinem Baby ein Lätzchen um, dann erledigt die Waschmaschine später das Gröbste.

Geduld ist eine der wichtigsten Zutaten beim Beikoststart. Gib deinem Baby ausreichend Zeit, sich sowohl an das Essen vom Löffel als auch an neue Geschmackserlebnisse zu gewöhnen.

Gelassenheit und gute Laune sind vor und während der Mahlzeit wichtig für eine positive Esserfahrung. Macht es euch am Tisch gemütlich, ermutige dein Baby mit einem Lächeln oder kleinen Spielchen und ärgere dich nicht, wenn etwas schiefgeht.

Breie im **G**läschen gibt es auch für Babys mit Kuhmilchallergie. Achte beim Einkauf immer sehr sorgfältig darauf, ob Milch auf der Zutatenliste steht. Sie ist als Allergen auf allen Fertigprodukten kennzeichnungspflichtig.





Timing ist alles: Achte darauf, dass dein Baby nicht zu müde ist, wenn es seine Mahlzeit bekommt. Mit dem Löffel essen zu lernen, ist nämlich ganz schön anstrengend.

Wiederholung lautet die Zauberformel, wenn dein Baby ein Lebensmittel beim ersten Mal nicht sofort mag. Probier es in kleinen Mengen einfach am nächsten Tag noch einmal aus. Das gilt übrigens auch, wenn dein Baby den Mund nicht aufmacht und den Löffel ablehnt.

Das erste **K**auen deines Babys ist eher eine Schubbewegung der Zunge, die zugleich seine sprachliche Entwicklung fördert. Wenn dann die Schneidezähne kommen, beginnt das richtige Kauen und die Wangen, Lippen und der Rachen werden trainiert und gestärkt.

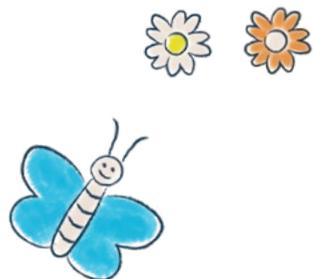
Neue **K**onsistenzen kannst du ausprobieren, sobald sich dein Baby an pürierte Nahrung gewöhnt hat. Sternchen- oder Buchstabennudeln oder sehr weich gekochte Gemüsewürfel eignen sich dafür ebenso wie weiche Fruchtstückchen. Dein Kind darf sein Essen ruhig auch anfassen.

Ein **S**tückchen Freiheit erfährt dein Kind, wenn du ihm Essen auf die Hand gibst. Gedünstete Gemüsestreifen und weiche Obststückchen z. B. lassen sich prima mit den Händchen erkunden und selbstständig essen. Bei Backwaren gilt: Erst nachfragen, ob sie milchfrei sind, oder die Zutatenliste checken!

Um in der **S**tilizeit Kuhmilcheiweiß in der Muttermilch zu vermeiden, musst du alle Erzeugnisse in der Ernährung streichen, die einen der folgenden Bestandteile enthalten: Milch, Milcheiweiß, Molkenprotein, Kasein, Milchkaseinat, Laktalbumin, Lactose, Sahne, Butter. Mehr dazu erfährst du unter kuhmilchallergie.info oder kontaktiere gegebenenfalls eine Ernährungsberaterin oder einen Ernährungsberater.

Im **K**ühlschrank kannst du selbst zubereitete Breie ohne Spezialnahrung für kurze Zeit aufbewahren. **Althéra**[®] oder **Alfamino**[®] bitte nur direkt vor dem Füttern frisch dazugeben.

Für die **Z**ubereitung der Beikost gilt: Selbstgemacht ist besonders vorteilhaft, denn dann kannst du sicher sein, dass sie 100% kuhmilchfrei ist.



Beispiel-Ernährungsplan für SÄUGLINGE UND KLEINKINDER



Mahlzeit	Säuglings- ernährung	Beikost	Einführung Familienessen	Familienessen	
Frühstück	Stillen und/oder Althéra®/Alfamino® nach Bedarf über den Tag verteilt	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei* Milchfreier Getreidebrei mit Obst Althéra®/Alfamino® mit Getreideflocken	Althéra®/Alfamino® und belegtes Brot Kleiner Imbiss/Snack (milchfrei)* Althéra®/Alfamino® und belegtes Brot	Alfamino® Junior und belegtes Brot	
Zwischen- mahlzeit 1				Kleiner Imbiss/Snack (milchfrei)**	Kleiner Imbiss/Snack (milchfrei)*
Mittagessen				Hauptmahlzeit**	Kleiner Imbiss/Snack (milchfrei)*
Zwischen- mahlzeit 2				Kleiner Imbiss/Snack (milchfrei)*	Alfamino® Junior und belegtes Brot
Abendessen				Alfamino® Junior und belegtes Brot	
Monat / Jahr	1.-5.	6. 7. 8. 9.	10. 11. 12.	Ab 1 Jahr Ab 2 Jahren Ab 3 Jahren	

* Optional mit Althéra®/Alfamino® zubereiten.

** Optional mit Alfamino® Junior zubereiten.

Rezepte für

BABYS UND KLEINKINDER MIT KUHMITLCHALLERGIE

Auf den folgenden Seiten findest du vielfältige Rezeptvorschläge, die von Aline Besancenot und den Diätetik-Teams der Universitätsklinik Montpellier und des Hôpital Necker-Enfants (AP-HP) entwickelt und getestet wurden. Für die Unterstützung bedanken wir uns ganz herzlich!

Wichtig:

Die Rezepte in dieser Broschüre wurden für Babys und Kleinkinder entwickelt, bei denen eine Kuhmilchallergie diagnostiziert wurde. Bitte hol dir ärztlichen Rat ein, welche Spezialnahrung für dein Baby oder Kleinkind geeignet ist, bevor du die Beikost einführt!

Abkürzungen:

PR = Prise
TL = Teelöffel
EL = Esslöffel
ML = Messlöffel
ml = Milliliter
g = Gramm
TK = Tiefkühlprodukt

Saisonales:

♣ Frühling
☀ Sommer
♣ Herbst
❄ Winter



Gut zu wissen: ?!

Rezepte jeweils für 1 Portion



Guten Appetit!



Rezepte

AB 6 MONATEN



Herzhafte Gerichte

Karottenpüree



10 min Vorbereitung | 20 min Kochen

Saison

Zutaten

- ▶ 100 g Karotten
- ▶ 30 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 2 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Karotten waschen, schälen und in Würfel schneiden. 20 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen (Gargrad mit einer Messerspitze überprüfen) und anschließend pürieren.
2. Mit den 30 ml Wasser und Öl mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Wenn das Püree auf Verzehrtemperatur abgekühlt ist, das **Althéra®**- oder **Alfamino®**-Pulver unterrühren.
3. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deinem selbst zubereiteten Püree fütterst.



Tipp

Verwende fürs Mixen eine Multifunktionsküchenmaschine oder einen Stabmixer.



Zucchini-püree

10 min Vorbereitung | 10 min Kochen

Saison

Zutaten

- ▶ 150 g Zucchini
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 2 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, schälen, der Länge nach vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 10 Minuten im Dampfgarer garen (Gargrad mit einer Messerspitze überprüfen) und anschließend pürieren.
2. Mit Öl mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Wenn das Essen abgekühlt ist, das **Althéra®**- oder **Alfamino®**-Pulver hinzufügen und mischen.
3. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deinem selbst zubereiteten Püree fütterst.

Kulinarischer Tipp

Da Zucchini reich an Wasser ist, ist es nicht notwendig, diesem Rezept zusätzlich Wasser hinzuzufügen. **Althéra®**- oder **Alfamino®**-Pulver kann in all eure Pürees gemischt werden.





Süßkartoffelcreme



 10 min Vorbereitung | 20 min Kochen

Saison 

Zutaten

- ▶ 100 g Süßkartoffel
- ▶ 30 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 2 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden. 20 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen (Gargrad mit einer Messerspitze überprüfen) und anschließend pürieren. Mit den 30 ml Wasser und Öl mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht.
2. Wenn die Creme auf Verzehrttemperatur abgekühlt ist, das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren.
3. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deinem selbst zubereiteten Püree fütterst.

Kulinarischer Tipp

Ein einfaches Rezept, das auch mit Karotte, Butternut- oder anderem Kürbis zubereitet werden kann.

Kürbissuppe

 10 min Vorbereitung | 15 min Kochen

Saison 

Zutaten

- ▶ 100 g Kürbis
- ▶ 90 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 3 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 15 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen (Gargrad mit einer Messerspitze überprüfen) und anschließend pürieren.
2. Mit den 90 ml Wasser und Öl mixen, bis eine homogene Konsistenz entsteht. Wenn die Suppe auf Verzehrttemperatur abgekühlt ist, das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren.
3. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deiner selbst zubereiteten Suppe fütterst.

Kulinarischer Tipp

Es gibt viele verschiedene Kürbissorten. Lass dein Baby diese entdecken!



Pastinakenpüree

🕒 10 min Vorbereitung | 20 min Kochen

Saison 🍂 ❄️

Zutaten

- ▶ 100 g Pastinaken
- ▶ 30 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 3 ML **Althéra®**- oder **Alfamino®**-Pulver



Zubereitung

1. Die Pastinaken waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 20 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen (Gargrad mit einer Messerspitze überprüfen).
2. Mit den 30 ml Wasser und Öl mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Wenn das Püree auf Verzehreremperatur abgekühlt ist, das **Althéra®**- oder **Alfamino®**-Pulver unterrühren.
3. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deinem selbst zubereiteten Püree fütterst.

Butternutkürbissuppe



🕒 10 min Vorbereitung | 15 min Kochen

Saison 🍂 ❄️

Zutaten

- ▶ 100 g Butternutkürbis
- ▶ 60 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 2 ML **Althéra®**- oder **Alfamino®**-Pulver

Zubereitung

1. Den Butternutkürbis waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 15 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen (Gargrad mit einer Messerspitze überprüfen) und anschließend pürieren.
2. Mit den 60 ml Wasser und Öl mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Wenn die Suppe auf Verzehreremperatur abgekühlt ist, das **Althéra®**- oder **Alfamino®**-Pulver unterrühren.
3. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deiner selbst zubereiteten Suppe fütterst.





Fenchelcreme

 10 min Vorbereitung | 20 min Kochen

Saison    

Zutaten

- ▶ 100 g Fenchel
- ▶ 20 g Karotte
- ▶ 90 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 3 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotte schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Beides zusammen 20 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen (Gargrad mit einer Messerspitze überprüfen) und anschließend pürieren.
2. Mit den 90 ml Wasser und Öl mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Durch ein feines Sieb streichen, um die Fasern des Fenchels zu entfernen.
3. Wenn die Creme abgekühlt ist, das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deiner selbst zubereiteten Creme fütterst.

Kulinarischer Tipp

Dieses Rezept kannst du auch zu einem Püree umwandeln, indem du etwas weniger Wasser verwendest.

Erbsencreme mit Schinken



 20 min Vorbereitung | 15 min Kochen

Saison    

Zutaten

- ▶ 150 g frische oder tiefgekühlte Erbsen
- ▶ 10 g gekochter Schinken (möglichst ungepökelt/nitritfrei)
- ▶ 30 ml Mineral- oder Quellwasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 3 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Erbsen 15 Minuten dämpfen und anschließend pürieren.
2. Mit den 30 ml Wasser mixen und durch ein feines Sieb geben. Schinken und Öl hinzufügen und nochmals mixen. Das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver hinzufügen, wenn die Creme abgekühlt ist. Mischen.
3. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deiner selbst zubereiteten Creme fütterst.



Kartoffelpüree mit Spinat und Seehecht

 20 min Vorbereitung | 20 min Kochen

Saison    

Zutaten

- ▶ 100 g junger Spinat
- ▶ 50 g Kartoffeln (Roseval)
- ▶ 10 g Zwiebeln
- ▶ 20 g grätenfreier Seehecht
- ▶ 30 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 1 EL Kokosmilch
- ▶ 2 × ½ TL Rapsöl
- ▶ 3 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und mindestens 10 Minuten kochen, ca. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit den Seehecht hinzufügen (Gargrad mit einem Messer überprüfen).
2. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. In einer Pfanne in einem halben Teelöffel Öl anbraten. Etwas Wasser unterrühren und reduzieren lassen. Die Zwiebel sollte glasig werden.
3. Den Spinat zu der Zwiebel hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. Den Spinat mit den 30 ml Wasser mixen. Das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, den Seehecht zerbröckeln und das restliche Öl sowie die Kokosmilch unterrühren.
4. Die Kartoffel-Seehecht-Zubereitung mit dem Spinat mischen oder separat servieren. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deinem selbst zubereiteten Püree fütterst.

Lauchpüree mit Kabeljau

 20 min Vorbereitung | 26 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 150 g weißer Lauch
- ▶ 50 g Kartoffeln
- ▶ 10 g grätenfreier Kabeljau
- ▶ 2 Schnittlauchhalme
- ▶ 100 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 3 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und 10 Minuten kochen (Gargrad mit einem Messer überprüfen).
2. Den Lauch in sehr feine Ringe schneiden und in dem Öl 5 Minuten anbraten. 100 ml Wasser hinzufügen und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Sobald das Wasser vollständig reduziert ist, den Kabeljau hinzufügen und ca. 1 Minute weiterkochen (Gargrad mit einem Messer überprüfen).
3. Den Kabeljau mit dem Lauch mischen. Die Kartoffeln durch ein feines Sieb pressen oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Lauch, Kabeljau und Kartoffeln und fein gehackten Schnittlauch mischen.
4. Püree abkühlen lassen. Das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deinem selbst zubereiteten Püree fütterst.





Brokkolipüree mit Quinoa

 10 min Vorbereitung | 20 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 100 g Brokkoli
- ▶ 50 g Kartoffeln
- ▶ 5 g Quinoa (gut gewaschen)
- ▶ 5 g Zitronenschale (unbehandelte Zitrone)
- ▶ 60 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 3 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Brokkoli in Stücke schneiden und waschen. Die Kartoffeln und den Brokkoli 20 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen.
2. Den Quinoa (gut gewaschen) 15 Minuten lang in einem Topf mit kochendem Wasser kochen.
3. Brokkoli, Öl, Zitronenschale, die 60 ml Wasser und Quinoa mixen. Die Kartoffeln durch ein feines Sieb pressen oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.
4. Alles miteinander verrühren. Das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deinem selbst zubereiteten Püree fütterst.



Blumenkohlpüree

 15 min Vorbereitung | 20 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 150 g Blumenkohl
- ▶ 50 g Kartoffeln
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 2 PR Kardamom
- ▶ 3 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Blumenkohl in Stücke schneiden und waschen. Blumenkohl und Kartoffeln jeweils getrennt 20 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen und anschließend pürieren.
2. Den Blumenkohl mit dem Öl mixen. Die Kartoffeln durch ein feines Sieb pressen oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Beide Pürees zu einem Blumenkohl-Kartoffelpüree mischen und Kardamom hinzufügen. Nach dem Abkühlen das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren.
3. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deinem selbst zubereiteten Püree fütterst.

Kartoffelpüree mit Schinken

20 min Vorbereitung | 25 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 150 g Kartoffeln
- ▶ 10 g Zwiebeln
- ▶ 10 g gekochter Schinken (möglichst ungepökelt/nitritfrei)
- ▶ 60 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ ½ TL Rapsöl
- ▶ 4 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und ca. 20 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen (Gargrad mit einem Messer überprüfen). Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken.
2. Die Zwiebeln in einem kleinen Kochtopf in einem halben Teelöffel Öl anbraten. Etwas Wasser hinzufügen und reduzieren lassen. Die Zwiebeln sollte glasig werden.
3. Die Kartoffeln mithilfe eines feinen Siebs passieren (Kartoffeln nicht mixen). Das Kartoffelpüree mit dem in sehr feine Würfel geschnittenen Schinken, der Zwiebel und den 60 ml Wasser mischen. Das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren.
4. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deinem selbst zubereiteten Püree fütterst.



Hühnerfrikassee

20 min Vorbereitung | 25 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 10 g Hähnchenfilet
- ▶ 5 g Langkornreis (gut gewaschen)
- ▶ 80 g Karotten
- ▶ 20 g weißer Lauch
- ▶ 60 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 3 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Den Reis in einem Topf 20 Minuten kochen und abtropfen lassen. Den Lauch in feine Ringe schneiden und waschen, die Karotten waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Den Lauch und die Karotten 25 Minuten lang dünsten. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Hähnchen hinzufügen (Gargrad mit einem Messer überprüfen).
3. Das Hähnchen, den Lauch, die Karotten, das Öl und den Reis mit den 60 ml Wasser pürieren, um eine geschmeidige Konsistenz zu bekommen. Abkühlen lassen und das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren.
4. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deinem selbst zubereiteten Frikassee fütterst.





Couscous-Gemüse-Püree

 20 min Vorbereitung | 20 min Kochen

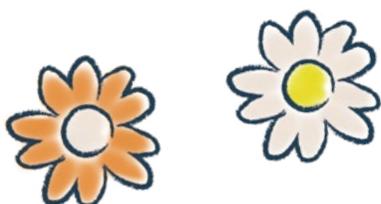
Saison   

Zutaten

- ▶ 50 g Karotte
- ▶ 50 g Zucchini
- ▶ 10 g Zwiebeln
- ▶ 5 g Couscous (gut gewaschen)
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 1 TL Sultaninen
- ▶ 3 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Karotten und die Zucchini waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Karotten und Zwiebel in wenig Wasser in einem Topf 20 Minuten garen.
2. Nach 5 Minuten Kochzeit die Zucchini und die Sultaninen hinzufügen. Wenn das Gemüse gar ist, mit dem Öl und dem Kreuzkümmel mixen. Den Couscous hinzufügen und 5 Minuten quellen lassen.
3. Das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit dem selbst zubereiteten Püree fütterst.



Sternnudeln mit Tomaten-Schinken-Soße



 15 min Vorbereitung | 15 min Kochen

Saison   

Zutaten

- ▶ 10 g Stern-/Buchstabennudeln
- ▶ 10 g gekochter Schinken (möglichst ungepökelt/nitritfrei)
- ▶ 10 g Zwiebeln
- ▶ 100 g Tomaten
- ▶ 100 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 3 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten kochen (die Nudeln müssen weich sein). Die Tomaten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. In dem Öl ca. 2 Minuten in einem kleinen Topf anbraten.
2. Die 100 ml Wasser hinzugeben und weiterkochen, bis das Wasser vollständig verdampft ist und die Zwiebeln sehr weich sind. Die gewürfelten Tomaten und den in sehr feine Würfel geschnittenen Schinken hinzufügen und zusammen 2 Minuten kochen lassen.
3. Die Soße abkühlen lassen, das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren. Nudeln hinzufügen. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Baby mit deiner selbst zubereiteten Mahlzeit fütterst.



Vanille-Bananen-Püree

 10 min Vorbereitung | 5 min Kochen

Saison    

Zutaten

- ▶ 100 g Bananen
- ▶ Mark einer Vanilleschote
- ▶ 2 Tropfen Zitronensaft
- ▶ 1 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und 5 Minuten in einem kleinen Topf mit dem Zitronensaft garen oder 2 Minuten in einer abgedeckten Schüssel in der Mikrowelle mit dem Zitronensaft erhitzen.
2. Mit Vanillemark mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Wenn das Püree auf Verzehrttemperatur abgekühlt ist, das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren.
3. Serviere deinem Baby das Püree warm oder kalt.



Pfirsich-Püree

 10 min Vorbereitung | 2 min Kochen

Saison 

Zutaten

- ▶ 100 g Pfirsich
- ▶ 1 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Den Pfirsich waschen, schälen und in Stücke schneiden. 2 Minuten in einer abgedeckten Schüssel in der Mikrowelle oder bei sehr schwacher Hitze in einem kleinen Kochtopf garen (Gargrad mit einer Messerspitze überprüfen).
2. Mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Wenn das Püree auf Verzehrttemperatur abgekühlt ist, das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren.
3. Serviere deinem Baby das Püree warm oder kalt.



Kulinarischer Tipp

Dieses Rezept kann auch mit Nektarinen zubereitet werden.





Birnencreme

 10 min Vorbereitung | 3 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 100 g Birnen
- ▶ 30 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 1 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Birne waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 3 Minuten in einer abgedeckten Schüssel in der Mikrowelle oder bei sehr schwacher Hitze in einem kleinen Kochtopf garen (Gargrad mit einer Messerspitze überprüfen).
2. Mit 30 ml Wasser mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Wenn die Creme auf Verzehrttemperatur abgekühlt ist, das **Althéra®**- oder **Alfamino®**-Pulver unterrühren.
3. Serviere deinem Baby die Birnencreme warm oder kalt.

Apfel-Püree

 10 min Vorbereitung | 10 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 100 g Apfel
- ▶ 1 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Den Apfel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 10 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen (Gargrad mit einer Messerspitze überprüfen).
2. Mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Wenn das Püree auf Verzehrttemperatur abgekühlt ist, das **Althéra®**- oder **Alfamino®**-Pulver unterrühren.
3. Serviere deinem Baby das Apfel-Püree warm oder kalt.





Erdbeer-Dessert

 5 min Vorbereitung | 0 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 150 g Erdbeeren
- ▶ 4 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen sowie mixen und anschließend durch ein feines Sieb passieren.
2. Das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren. Serviere deinem Baby das Dessert.



Apfel-Himbeer-Püree

 10 min Vorbereitung | 10 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 90 g Apfel
- ▶ 2 bis 3 Himbeeren
- ▶ 1 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Den Apfel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 10 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Himbeeren hinzufügen oder diese in einer Schüssel mit Deckel 3 bis 4 Minuten in der Mikrowelle garen lassen (Gargrad mit einer Messerspitze überprüfen).
2. Mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht, und das Püree dann durch ein feines Sieb streichen, um die Himbeerkerne zu entfernen.
3. Wenn das Püree auf Verzehrrtemperatur abgekühlt ist, das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren. Serviere deinem Baby das Püree warm oder kalt.

Kulinarischer Tipp

Du kannst den Apfel auch durch eine Birne ersetzen.

Mango-Bananen-Smoothie

 10 min Vorbereitung | 0 min Kochen

Saison    

Zutaten

- ▶ 30 g Banane
- ▶ 100 g Mango
- ▶ 60 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 2 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Früchte in Stücke schneiden und mit dem Wasser mixen.
2. Das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren. Serviere den Smoothie deinem Baby.



Kulinarischer Tipp

Füge einen Hauch von Vanillemark hinzu.



Sommerliches Früchte-Püree

 10 min Vorbereitung | 3 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 50 g Nektarine
- ▶ 50 g Aprikose
- ▶ 4 Himbeeren
- ▶ 2 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Zubereitung

1. Die Himbeeren durch ein feines Sieb zerdrücken. Nektarine und Aprikose in kleine Würfel schneiden, mit dem Himbeerpüree in einen Topf geben und bei sehr schwacher Hitze 2 bis 3 Minuten erwärmen.
2. Abkühlen lassen. Das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren. Warm oder kalt servieren.



Kulinarischer Tipp

Füge einen Hauch Vanillemark hinzu.



Ananas-Reis-Dessert



🕒 10 min Vorbereitung | 20 min Kochen

Saison 🍃 ❄️

Zutaten

- ▶ 80 g frische Ananas
- ▶ 10 g Rundkornreis (gut gewaschen)
- ▶ Mark einer ½ Vanilleschote
- ▶ 90 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Säuglingsernährung geeignet ist
- ▶ 3 ML Althéra®- oder Alfamino®-Pulver

Kulinarischer Tipp 💡

Ersetze die Ananas durch einen Apfel oder eine Birne.

Zubereitung

1. Reis in einem Topf 20 Minuten kochen. Ananas schälen, in Würfel schneiden und 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen.
2. Den Reis abtropfen lassen. Vanillemark, Ananas und Wasser hinzufügen und mischen.
3. Das Althéra®- oder Alfamino®-Pulver unterrühren. Warm oder kalt servieren.



Gut zu wissen: ?!

Althéra® und Alfamino® können weiterhin für die ergänzende Ernährung deines Babys ab 1 Jahr eingesetzt werden.



Rezepte
AB 1 JAHR

Herzhafte Gerichte

Ratatouille mit Bulgur



 20 min
Vorbereitung | 18 min
Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 80 g Zucchini
- ▶ 50 g Aubergine
- ▶ 10 g Zwiebeln
- ▶ 30 g rote Paprika
- ▶ 1 Tomate
- ▶ 5 g Bulgur (gut gewaschen)
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 130 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Ernährung von Kleinkindern geeignet ist
- ▶ 3 ML Alfamino® Junior-Pulver

Zubereitung

1. Den Bulgur in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten kochen und dann abtropfen lassen. Das Gemüse waschen und die Paprika in Würfel schneiden. Die Zucchini und die Aubergine schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Paprika 3 Minuten im Öl garen. 100ml Wasser, Zucchini, Aubergine und Tomate hinzufügen und unter Rühren 5 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Mit 30 ml Wasser und dem Bulgur mixen. Das **Alfamino® Junior**-Pulver unterrühren. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Kind mit deiner selbst zubereiteten Mahlzeit fütterst.



Kartoffelstampf mit Champignons

 20 min
Vorbereitung | 25 min
Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 100 g Kartoffeln
- ▶ 2 Champignons
- ▶ 1 PR Thymian
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 3 ML Alfamino® Junior-Pulver

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und 15 Minuten dünsten. Champignons putzen, klein schneiden und 10 Minuten in einem weiteren Topf dünsten.
2. Die Champignons mit dem Öl und dem Thymian mixen. Die mit einer Gabel zu einem Püree zerdrückten Kartoffeln hinzufügen. Mischen, abkühlen lassen und das **Alfamino® Junior**-Pulver unterrühren.
3. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Kind mit deiner selbst zubereiteten Mahlzeit fütterst.



Kulinarischer Tipp

Ersetze den Thymian durch Petersilie und füge einen Hauch Knoblauch hinzu.



Spargelcreme mit Kokosmilch



20 min
Vorbereitung

15 min
Kochen

Saison



Zutaten

- ▶ 100 g frische grüne Spargelspitzen
- ▶ 30 g Kartoffeln
- ▶ 1 EL Kokosmilch
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 3 ML **Alfamino® Junior**-Pulver

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. 15 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen und anschließend pürieren.
2. Mit der Kokosmilch und dem Öl mixen. Nach dem Abkühlen das **Alfamino® Junior**-Pulver unterrühren.
3. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Kind mit deiner selbst zubereiteten Mahlzeit fütterst.



Nudelsalat mit Tomate und Basilikum



10 min
Vorbereitung

10 min
Kochen

Saison



Zutaten

- ▶ 10 g kleine Nudeln
- ▶ 1 Basilikumblatt
- ▶ 1 Tomate
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 1 TL Honig
- ▶ 1 gestrichener TL Tomatenmark
- ▶ 1 EL Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Ernährung von Kleinkindern geeignet ist
- ▶ 3 ML **Alfamino® Junior**-Pulver

Zubereitung

1. Die Nudeln 10 Minuten kochen und danach abtropfen lassen.
2. Die Tomate waschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Das Wasser, das Tomatenmark, das **Alfamino® Junior**-Pulver, den Honig und das Öl mischen. Tomatenwürfel, Nudeln und fein gehacktes Basilikum hinzufügen. Serviere deinem Kind den Nudelsalat.



Cremige Gazpacho

 10 min Vorbereitung | 5 min Kochen

Saison    

Zutaten

- ▶ 2 Tomaten
- ▶ 10 g rote Paprika
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 1 TL Honig
- ▶ 2 EL Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Ernährung von Kleinkindern geeignet ist
- ▶ 3 ML **Alfamino® Junior**-Pulver

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, in kleine Würfel schneiden und in einem kleinen Topf mit den 2 EL Wasser bei sehr schwacher Hitze kochen.
2. Die Tomaten schälen, waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit der Paprika, Öl, Pfeffer und Honig mixen. Das **Alfamino® Junior**-Pulver unterrühren. Überprüfe die Temperatur, bevor du deinem Kind die Gazpacho servierst.



Wintereintopf

 20 min Vorbereitung | 20 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 50 g Karotten
- ▶ 50 g Lauch
- ▶ 50 g Kartoffeln
- ▶ 10 g Zwiebeln
- ▶ 120 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Ernährung von Kleinkindern geeignet ist
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 3 ML **Alfamino® Junior**-Pulver

Kulinarischer Tipp

Gib noch etwas getrockneten Thymian in den Eintopf für dein Kind dazu.



Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. 20 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen.
2. Mit den 120 ml Wasser und Öl mixen. Nach dem Abkühlen das **Alfamino® Junior**-Pulver unterrühren. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Kind mit deinem selbst zubereiteten Eintopf fütterst.



Schweinefilet mit Grünkohl

 10 min Vorbereitung | 23 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 20 g Schweinefilet
- ▶ 150 g Grünkohl (wähle zarte Blätter)
- ▶ 80 g Kartoffeln
- ▶ 10 g Zwiebeln
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 2 PR Thymian
- ▶ 1 ML Alfamino® Junior-Pulver

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und würfeln. Den Kohl waschen, sehr klein schneiden und für 3 Minuten kochen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Kohl und Kartoffelwürfel getrennt voneinander jeweils 20 Minuten garen. Das Schweinefilet in kleine Stücke schneiden und ebenfalls für ca. 5 Minuten separat garen (Gargrad mit einem Messer überprüfen).
2. Kohl, Zwiebeln, Thymian und Schweinefilet zusammenmischen. Die mit einer Gabel zerdrückten Kartoffeln mit dem Öl hinzufügen. Nach dem Abkühlen das **Alfamino® Junior**-Pulver unterrühren. Überprüfe die Temperatur, bevor du deinem Kind das Gericht servierst.



Hähnchentajine mit Gemüse

 20 min Vorbereitung | 25 min Kochen

Saison    

Zutaten

- ▶ 80 g Karotten
- ▶ 50 g Zucchini
- ▶ 10 g Zwiebeln
- ▶ 20 g Hähnchen
- ▶ 20 g rote Paprika
- ▶ 1 gestrichener TL Tomatenmark
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 2 PR Zimt
- ▶ Ein wenig Knoblauch
- ▶ 3 ML Alfamino® Junior-Pulver

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, die Karotten und die Zucchini schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Karotten, Zwiebeln und Paprika in einem Topf mit wenig Wasser 25 Minuten garen.
2. Die Zucchini nach 5 Minuten Kochzeit hinzufügen und ca. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit das Hähnchen hinzufügen (Gargrad überprüfen).
3. Wenn das Gemüse gar ist, $\frac{1}{3}$ davon mit Zimt, Hähnchen, Tomatenmark und Öl mixen. Das restliche Gemüse hinzufügen. Nach dem Abkühlen das **Alfamino® Junior**-Pulver unterrühren.
4. Überprüfe die Temperatur, bevor du deinem Kind die Tajine servierst.

Kulinarischer Tipp

Füge ein kleines Stück Apfel hinzu, um die süßen und herzhaften Aromen hervorzuheben. Passe die Menge des Gemüses dem Appetit deines Kindes an.



Kulinarischer Tipp

Ersetze den Zimt durch Kreuzkümmel.



Geschmorter Truthahn

 20 min Vorbereitung | 22 min Kochen

Saison    

Zutaten

- ▶ 20 g gekochter Truthahn
- ▶ 1 Tomate
- ▶ 130 g Zucchini
- ▶ 10 g Zwiebeln
- ▶ 50 g rote Paprika
- ▶ 5 g feiner Grieß
- ▶ 1 TL Olivenöl
- ▶ ½ TL Honig
- ▶ 2 PR Thymian
- ▶ 3 ML Alfamino® Junior-Pulver

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und hacken. Tomate und Zucchini waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika ebenfalls waschen und in Würfel schneiden.
2. Alles mit dem Öl in einen kleinen Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen. Nach Bedarf während des Kochens etwas Wasser hinzufügen.
3. Truthahn, Grieß, Honig und Thymian hinzufügen und 2 Minuten weiterkochen lassen.
4. Nach dem Abkühlen das **Alfamino® Junior-Pulver** unterrühren. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Kind fütterst.

Kulinarischer Tipp

Du kannst den Thymian durch Basilikum ersetzen. Passe die Menge des Gemüses dem Appetit deines Kindes an.

Zucchini gratin mit Rosmarin und Schinken

 20 min Vorbereitung | 20 min Kochen

Saison    

Zutaten

- ▶ 150 g Zucchini
- ▶ 20 g gekochter Schinken (möglichst ungepökelt/nitritfrei)
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 1 PR Rosmarin
- ▶ 1 TL Maisstärke
- ▶ 120 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Ernährung von Kleinkindern geeignet ist
- ▶ 3 ML Alfamino® Junior-Pulver

Zubereitung

1. Den Schinken zerkleinern. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini 10 Minuten in wenig Wasser in einem Topf garen. Die Zucchini und den Schinken abwechselnd in eine ofenfeste Schüssel schichten.
2. Für die Béchamelsoße die 120 ml Wasser, Stärke, fein gehackten Rosmarin und Öl in einen kleinen Kochtopf geben und es eindicken lassen. Nach dem Abkühlen das **Alfamino® Junior-Pulver** unterrühren. Über das Gratin gießen und ca. 2 Minuten in den vorgeheizten Ofen (180 Grad, Ober- und Unterhitze) stellen.
3. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Kind fütterst.

Kulinarischer Tipp

Du kannst die Béchamelsoße auch mit Kokosmilch zubereiten.





Linsenpüree mit Karotte und Quinoa

 20 min Vorbereitung | 15 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 50 g Karotten
- ▶ 50 g rote Linsen (gut gewaschen)
- ▶ 20 g Zwiebeln
- ▶ 5 g Quinoa (gut gewaschen)
- ▶ 3 frische Petersilienblätter
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 90 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Ernährung von Kleinkindern geeignet ist
- ▶ 1 ML Alfamino® Junior-Pulver

Zubereitung

1. Die Karotten waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Linsen, Karottenwürfel, Quinoa und Zwiebeln 15 Minuten in einem Topf mit Wasser kochen.
2. Abtropfen lassen und mit den 90 ml Wasser, Öl und gehackter Petersilie mischen. Nach dem Abkühlen das **Alfamino® Junior-Pulver** unterrühren.
3. Überprüfe die Temperatur, bevor du dein Kind fütterst.

Schinkentaler mit Karottensticks

 15 min Vorbereitung | 17 min Kochen

Saison    

Zutaten

- ▶ 20 g gekochter Schinken (möglichst ungepökelt/nitritfrei)
- ▶ 120 g Karotte
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 2 EL Kokosmilch
- ▶ 1 TL Maisstärke
- ▶ 3 ML Alfamino® Junior-Pulver

Zubereitung

1. Schinken pürieren und zu einem Taler formen.
2. Karotten waschen, schälen und in dünne Sticks schneiden. Bei schwacher Hitze in einer Pfanne mit dem Öl 15 Minuten lang garen (Gargrad mit einer Messerspitze überprüfen).
3. Die Kokosmilch und die Maisstärke in einem kleinen Topf mischen und die Soße 2 Minuten eindicken lassen. Nach dem Abkühlen das **Alfamino® Junior-Pulver** unterrühren.
4. Alles auf einem Teller anrichten. Überprüfe die Temperatur, bevor du das Gericht deinem Kind servierst. Lasse dein Kind die Sticks mit den Fingern greifen.

Kulinarischer Tipp

Anstatt Karotten kannst du auch Süßkartoffeln für die Sticks verwenden. Füge der Soße etwas Curry hinzu, um dein Baby an neue Geschmacksrichtungen heranzuführen.



Bananen-Kakao-Creme

5 min Vorbereitung | 0 min Kochen

Saison

Zutaten

- ▶ 1 reife Banane
- ▶ 30 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Ernährung von Kleinkindern geeignet ist
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 1 TL ungesüßtes Kakaopulver
- ▶ 3 ML **Alfamino® Junior**-Pulver

Zubereitung

1. Die Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit den 30 ml Wasser, Rapsöl und Kakao mischen.
2. Das **Alfamino® Junior**-Pulver unterrühren. Lasse dein Kind deine selbst zubereitete Creme genießen.

Kulinarischer Tipp

Du kannst der Banane auch ein wenig Apfel oder Birne hinzufügen, um den Geschmack zu variieren.

Gestürzter Vanillepudding

70 min Vorbereitung | 1 min Kochen

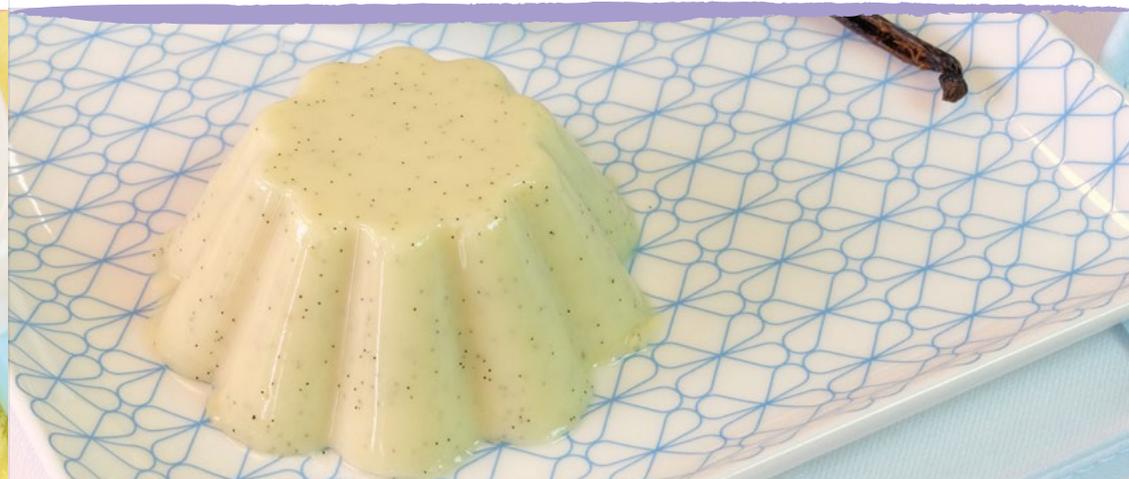
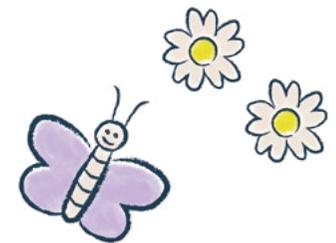
Saison

Zutaten

- ▶ Mark einer ½ Vanilleschote
- ▶ 0,5 g Agar-Agar
- ▶ 10 g Puderzucker
- ▶ 1 Eigelb (sehr frisch)
- ▶ 1 gestrichener TL Stärke
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ 120 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Ernährung von Kleinkindern geeignet ist
- ▶ 1 ML **Alfamino® Junior**-Pulver

Zubereitung

1. Das Wasser mit dem Zucker, dem Vanillemark, dem Öl und dem Agar-Agar in einen kleinen Topf gießen und 1 Minute aufkochen lassen.
2. Das Eigelb hinzugeben und kräftig aufschlagen. Abkühlen lassen und das **Alfamino® Junior**-Pulver unterrühren. In 2 Förmchen füllen und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Stürze den Pudding und serviere ihn deinem Kind.



Apfelkuchen



 20 min Vorbereitung | 13 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 1 Apfel
- ▶ 1 Ei
- ▶ 10 g Puderzucker
- ▶ 15 g Mehl
- ▶ Mark einer ¼ Vanilleschote
- ▶ 30 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Ernährung von Kleinkindern geeignet ist
- ▶ 4 ML **Alfamino® Junior**-Pulver

Zubereitung

1. Den Apfel waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In eine Schüssel legen und Wasser hinzufügen. 3 Minuten lang in der Mikrowelle garen. Abkühlen lassen.
2. 2 Törtchenformen einölen. Das ganze Ei mit dem Zucker schaumig schlagen, bis es weiß wird. Dann das Mehl hinzufügen.
3. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Äpfel auf die 2 Formen verteilen, den Teig darüber gießen und die Kuchen 10 Minuten im Ofen backen.
4. Das **Alfamino® Junior**-Pulver mit dem Kochwasser der Äpfel auflösen und das Vanillemark hinzufügen.
5. Die Kuchen mit dieser Mischung einweichen. Die Törtchen aus der Form lösen und mit der restlichen Vanillemischung übergießen. Serviere deinem Kind den abgekühlten Apfelkuchen.



Schwimmende Insel

 80 min Vorbereitung | 4 min Kochen

Saison    

Zutaten

- ▶ 1 Ei (sehr frisch)
- ▶ 15 g Zucker
- ▶ 10 g Maisstärke
- ▶ Mark einer ¼ Vanilleschote
- ▶ 120 ml Leitungswasser (abgekocht, abgekühlt) oder stilles Wasser, das für die Ernährung von Kleinkindern geeignet ist
- ▶ 3 ML **Alfamino® Junior**-Pulver

Zubereitung

1. Das Eiweiß vom Eigelb trennen. Das Eigelb mit 10 g Zucker aufschlagen, Stärke, Vanillemark und Wasser unterrühren. In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze für 2 bis 3 Minuten eindicken. Nach dem Abkühlen das **Alfamino® Junior**-Pulver unterrühren. Für 1 Stunde im Kühlschrank weiter abkühlen lassen.
2. Das Eiweiß mit den restlichen 5 g Zucker steif schlagen. In einem Topf etwas Wasser erhitzen und mit einem Esslöffel den Eischnee portionsweise daraufsetzen. Von beiden Seiten 20–30 Sekunden garen und mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Serviere deinem Kind diese schwimmende Insel oben auf dem Pudding.

Kulinarischer Tipp 

Ersetze die Vanille durch Kakao.



Dessert nach Tiramisu-Art mit roten Früchten

 20 min Vorbereitung | 5 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ 10 g Stärke
- ▶ 2 Löffelbiskuits
- ▶ 1 Ei (sehr frisch)
- ▶ 80 g Kokosmilch
- ▶ 50 g Himbeeren
- ▶ 50 g Erdbeeren
- ▶ 10 g Zucker
- ▶ 3 ML **Alfamino® Junior**-Pulver

Zubereitung

1. Die Stärke in der Kokosmilch glatt rühren. Den Zucker hinzufügen und in einem Topf aufkochen, bis es andickt.
2. Vom Herd nehmen. Eigelb hinzufügen und kräftig aufschlagen. Abkühlen lassen, das **Alfamino® Junior**-Pulver unterrühren. Das Eiweiß unter Wärmeeinfluss verquirlen und vorsichtig hinzufügen.
3. Die Früchte waschen und mit einer Gabel zerdrücken.
4. Das Fruchtpüree, die Kokosmilchcreme und die Löffelbiskuits schichten. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Kulinarischer Tipp

Variiere die Früchte je nach Jahreszeiten.
Denke an exotische Früchte im Winter.



Gedämpfter Obstsalat

 10 min Vorbereitung | 3 min Kochen

Saison  

Zutaten

- ▶ ½ Birne
- ▶ ¼ Apfel
- ▶ ¼ Banane
- ▶ 1 TL Orangenschale (unbehandelte Orange)
- ▶ 3 ML **Alfamino® Junior**-Pulver

Zubereitung

1. Die Früchte waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und 3 Minuten in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf bei sehr schwacher Hitze garen.
2. Nach dem Abkühlen Orangenschale und das **Alfamino® Junior**-Pulver unterrühren. Serviere den Salat warm oder kalt deinem Kind.

Kulinarischer Tipp

Ersetze die Orangenschale durch zwei Prisen Zimt.



Weitere Infos rund um das Thema Kuhmilchallergie findest du auf unserer Website: www.kuhmilchallergie.info



Unser Beratungsteam steht dir bei Fragen zum Thema Kuhmilchallergie mit Rat und Tat zur Seite.

 Infotelefon (kostenfrei): 0800 6647237
(Mo. – Do. 09:00 – 17:00 Uhr / Fr. 09:00 – 15:00 Uhr)

 E-Mail: info@pediatric-healthcare.de

Wichtiger Hinweis: Mütter sollten ermutigt werden, ihr Baby zu stillen, auch wenn eine Kuhmilchallergie vorliegt. Dies erfordert eine qualifizierte Ernährungsberatung, um jegliche Quelle von Kuhmilchprotein in der Ernährung der Mutter auszuschließen. Bei einer Entscheidung für eine Spezialnahrung ist die auf dem Etikett befindliche Gebrauchsanweisung zu beachten. Nicht abgekochtes Wasser, nicht sterilisierte Flaschen, falsche Verdünnung sowie unsachgemäße Lagerung, Zubereitung und Nahrungsgabe können zu Erkrankungen des Kindes führen. Unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Althéra®, Alfamino® und Alfamino® Junior sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten). Geeignet zum Diätmanagement bei Kuhmilchallergie. Althéra® und Alfamino® sind als einzige Nahrungsquelle geeignet für Säuglinge von Geburt an. Alfamino® Junior als einzige Nahrungsquelle geeignet ab 1 Jahr. Kontraindikationen: Althéra®, Alfamino® und Alfamino® Junior sind nicht geeignet bei Galaktosämie und Glucose-Galaktose-Malabsorption.

Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH
Lyoner Straße 23, 60528 Frankfurt am Main

