



Baby-led Weaning (babygeleitete Beikosteinführung) ist eine vernünftige, einfache und angenehme Art seinem Baby zu helfen, am Familienessen teilzunehmen.

Was ist Baby-led Weaning?

Baby-led Weaning ist eine Art wie man Beikost einführt, bei der die Babies von Anfang an selber essen – es wird nicht gefüttert, es gibt keinen Brei. Das Baby sitzt mit der Familie am Esstisch und nimmt am Essen teil, wenn es dazu bereit ist, indem es zuerst mit den Händen und später mit Besteck selber isst.

Baby-led Weaning

- Ermöglicht den Babies Geschmack, Konsistenz, Farbe und Geruch zu erforschen
- Fördert Selbständigkeit und Selbstbewusstsein
- Hilft bei der Entwicklung der Hand-Augen-Koordination und der Kaufähigkeit
- Macht wählerisches Essverhalten und Auseinandersetzungen um das Essen unwahrscheinlicher

Alle gesunden Babies können ab etwa dem vollendeten sechsten Monat anfangen selber zu essen. Man muss ihnen nur die Gelegenheit dazu geben.

Warum Baby-led Weaning sinnvoll ist

Baby-led Weaning basiert auf der kindlichen Entwicklung im ersten Lebensjahr. Immun- und Verdauungssystem des Babys sind noch nicht reif für anderes Essen, bis es etwa sechs Monate alt ist. Muttermilch (oder Muttermilchersatz) ist das einzige das gesunde Babys bis dahin brauchen. Mit sechs Monaten ist ein Baby in der Lage aufrecht zu sitzen, Essen zu greifen, zum Mund zu führen und zu kauen – mit anderen Worten: Es kann selber essen.

Als man früher mit drei oder vier Monaten Beikost eingeführt hat, bekamen die Babys Brei, weil sie zu jung waren um ihre Hände zum Essen zu benutzen. Wenn Sie mit der Beikosteinführung warten, bis das Baby sechs Monate alt ist, überspringen Sie die Breiphase.

Verschluckt sich das Baby nicht?

Lange Zeit wurde Eltern geraten, ab sechs Monaten Finger Food (Essen, das das Baby mit den eigenen Fingern essen kann) einzuführen, um dem Baby zu helfen seine Kaufähigkeit zu entwickeln – der Unterschied bei Baby-led Weaning ist, dass man das Baby nicht zusätzlich mit dem Löffel füttert. Wenn einige einfache Sicherheitsregeln befolgt werden, ist Verschlucken nicht wahrscheinlicher als bei anderen Methoden der Beikosteinführung.

Möglicherweise hilft es den Babies sogar zu lernen sicher zu essen, wenn man ihnen erlaubt zu kontrollieren was sie in den Mund nehmen.

Wie geht man vor?

Setzen Sie Ihr Baby aufrecht hin, mit dem Gesicht zum Tisch, entweder auf Ihrem Schoß oder im Hochstuhl. Das Baby soll sicher sitzen und seine Arme und Hände frei bewegen können.

- Bieten Sie dem Baby Essen an statt es ihm zu geben – legen Sie es ihm vor oder lassen Sie es das Essen aus Ihrer Hand nehmen, so dass es selber entscheiden kann.
- Fangen Sie mit Nahrungsmitteln an, die leicht zu greifen sind – dicke Sticks oder lange Streifen sind für den Anfang am besten. Führen Sie neue Formen und Konsistenzen nach und nach ein, so dass Ihr Baby herausfinden kann, wie es damit am besten umgeht.
- Lassen Sie Ihr Baby sooft wie möglich an den Familienmahlzeiten teilnehmen. Wenn es geeignet ist bieten Sie Ihrem Baby möglichst das gleiche Essen an das Sie auch essen, so dass es Sie nachahmen kann.
- Wählen Sie Zeiten, zu denen Ihr Baby nicht müde oder hungrig ist, so dass es sich konzentrieren kann. Mahlzeiten sind in diesem Stadium zum spielerischen Lernen – das Baby bekommt seine gesamte Nahrung noch aus den Milchmahlzeiten.
- Bieten Sie dem Baby weiterhin Muttermilch (-ersatz) an wie bisher – sie wird bis zum ersten Geburtstag die Hauptnahrungsquelle bleiben. Wenn das Baby weniger braucht, wird es selbst die Milchmahlzeiten reduzieren.
- Bieten Sie dem Baby Wasser zu den Mahlzeiten an, so dass es trinken kann, wenn es das braucht.
- Treiben Sie Ihr Baby nicht an und lenken Sie es nicht ab während es mit dem Essen umgeht – erlauben Sie ihm, sich zu konzentrieren und sich Zeit zu nehmen.
- Stecken Sie Ihrem Baby kein Essen in den Mund, versuchen Sie nicht, es zu überzeugen mehr zu essen als es will.

Welche Nahrungsmittel kann ich meinem Baby anbieten?

Sie können die meisten gesunden Nahrungsmittel, die die Familie isst, mit dem Baby teilen. Zum Beispiel sind Obst, Gemüse, Fleisch, Käse, durchgegartes Ei, Brot, Toast, Reis, Pasta und die meisten Fischarten geeignet. Wählen Sie anfangs Nahrungsmittel, die sich leicht in große Streifen oder Sticks schneiden lassen.

Wenn Sie Ihrem Baby unterschiedliche Nahrungsmittel anbieten, kann es verschiedene Geschmäcker und Konsistenzen kennen lernen und bekommt alle Nährstoffe die es braucht.

Nahrungsmittel die vermieden werden müssen

- Essen, dem Salz oder Zucker hinzugefügt wurde (lesen Sie die Etiketten sorgfältig – viele Nahrungsmittel, wie Brot/Toastbrot, eingelegte Oliven, Feta, Sojasoße und Bratensoßen enthalten viel Salz)
- Fertiggerichte und Fast Food
- Honig, Schalentiere, Thunfisch (und andere Fische, die sich selbst von Fischen ernähren, z.B. Schwertfisch, Speerfisch) und nicht durchgegartes Ei

Tipps

- Erwarten Sie nicht, dass Ihr Baby anfangs viel isst. Viele Babys essen in den ersten Monaten des Baby-led Weaning nur wenig. Eventuell hilft es Ihnen, wenn Sie die Mahlzeiten Ihres Babys anfangs als Spielzeiten betrachten.
- Bereiten Sie sich auf etwas Gematsche vor! Legen Sie eine saubere Matte unter den Stuhl Ihres Babys, um den Boden zu schützen – und damit Sie dem Baby heruntergefallenes Essen wieder geben können.
- Sorgen Sie dafür, dass die Beikosteneinführung für Ihr Baby eine durchgehend angenehme Erfahrung ist. Dadurch wird Ihr Baby gerne neue Nahrungsmittel ausprobieren und sich auf die Mahlzeiten freuen.

Machen Sie das Essen sicher für Ihr Baby

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Baby zum Essen aufrecht sitzt
- Geben Sie Ihrem Baby keine ganzen Nüsse

- Halbieren Sie kleine Früchte wie Kirschen, Weintrauben und auch Oliven, entfernen Sie jegliche Steine
- Lassen Sie niemanden außer Ihr Baby selbst Essen in seinen Mund stecken
- Erklären Sie jedem, der Ihr Baby betreut, wie Baby-led Weaning funktioniert
- Lassen Sie Ihr Baby NIE mit Essen alleine

Anmerkung

Besprechen Sie die Beikosteführung mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Hebamme, wenn in Ihrer Familie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder Verdauungsprobleme vorkommen oder sie sonst irgendwelche Bedenken bezüglich der Gesundheit oder der Entwicklung Ihres Babys haben.

Für mehr Informationen:

www.baby-led.com

www.rapleyweaning.com

Baby-led Weaning. Helping your baby to love good food von Gill Rapley und Tracey Murkett,

Vermilion-Verlag 2008, ISBN-10: 0091923808, ISBN-13: 978-0091923808

Text: Gill Rapley

Übersetzung: Kristina Leicht

Richtlinien zur Implementierung einer babygeführten Methode der Beikosteführung

aktualisiert im Juni 2008, Text: Gill Rapley

Einleitung

Die Implementierung einer babygeführten Methode der Beikosteführung verlangt ein Verständnis dafür, warum diese Herangehensweise als logisch und sicher angesehen werden kann. Der erste Abschnitt erklärt die zu Grunde liegenden Prinzipien die diese Methode der Beikosteführung unterstützen. Der zweite Abschnitt, Grundregeln, enthält eine kurz gefasste Liste der wichtigsten Punkte zur praktischen Umsetzung. Das Befolgen dieser Richtlinien maximiert die Chance, dass sowohl das Baby als auch seine Eltern den Übergang zu fester Nahrung als angenehm empfinden und hilft das Wohlbefinden des Babys sicherzustellen.

Die meisten Babys sind ab einem Alter von etwa sechs Monaten bereit mit fester Nahrung zu experimentieren. Eltern, deren Babys als Frühchen zur Welt kamen (d.h. vor der 37. Schwangerschaftswoche) oder eine Krankheit haben, die ihre Fähigkeit, Essen sicher handzuhaben oder bestimmte Nahrungsmittel zu verdauen, beeinflussen könnte, wird geraten, mit ihren Gesundheitsexperten zu besprechen, wann sie anfangen sollten, ihrem Baby feste Nahrung anzubieten, und ob Baby-led Weaning als alleinige Methode für ihr Baby geeignet ist.

Grundprinzipien für die babygeführte Methode der Beikosteinführung

1. Stillen als Grundlage zum Selberessen

Ausschließliches Stillen wird für die ersten sechs Lebensmonate empfohlen. Stillen ist die ideale Vorbereitung für das selbständige Essen fester Nahrung. Gestillte Babys trinken in ihrem eigenen Tempo – tatsächlich ist es unmöglich, sie zu zwingen, irgendetwas anderes zu tun! Sie gleichen außerdem ihre Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme selber aus, indem sie entscheiden, wie lange sie jeweils stillen. Da die Muttermilch ihren Geschmack in Abhängigkeit von der Ernährung der Mutter ändert, bereitet Stillen das Baby zudem auf unterschiedliche Geschmäcker vor.

Normale, gesunde gestillte Babys erscheinen recht gut in der Lage, die Einführung fester Nahrung mit der richtigen Unterstützung der Eltern selber handzuhaben. Die Kontrolle über die eigene Nahrungsaufnahme charakterisiert das Stillen, dessen logische Fortführung die babygeführte Methode der Beikosteinführung bildet. Dennoch haben auch Eltern, deren Babys mit der Flasche ernährt wurden, die Erfahrung gemacht, dass diese Methode bei ihnen genauso gut funktioniert. Der einzige signifikante Unterschied ist die Notwendigkeit sicherzustellen, dass dem Baby auch andere Getränke, also nicht nur Milch, angeboten werden.

2. Verständnis der Motivation des Babys

Diese Herangehensweise an die Einführung fester Nahrung bietet dem Baby als Teil seines Kennenlernens der Welt um es herum die Gelegenheit herauszufinden, was feste Nahrung zu bieten hat. Sie nutzt sein Verlangen zu forschen und zu experimentieren und die Aktivitäten anderer nachzumachen. Der Übergang zu fester Nahrung läuft so natürlich wie möglich ab, wenn man dem Baby erlaubt, bei jeder Mahlzeit das Tempo zu bestimmen und die Betonung auf dem spielerischen und entdeckenden Element belässt. Dies liegt daran, dass die Motivation des Babys für diesen Übergang nicht der Hunger, sondern offensichtlich die Neugierde ist. Es gibt keinen Grund, die Mahlzeiten mit der Milchmahlzeit des Babys

zusammenfallen zu lassen. Tatsächlich führt die gedankliche Trennung von festen und Milchmahlzeiten in zwei getrennte Aktivitäten zu einer entspannteren Herangehensweise und macht die Erfahrung für Eltern und Kind angenehmer.

3. Wird es sich nicht verschlucken?

Viele Eltern machen sich Sorgen, dass das Baby sich verschlucken könnte. Es gibt allerdings gute Gründe anzunehmen, dass Babys, die selbst kontrollieren, was in ihren Mund gelangt, ein geringeres Risiko haben, sich zu verschlucken, als Babys, die mit dem Löffel gefüttert werden. Das liegt daran, dass Babys erst dann in der Lage sind, Essen im Mund bewusst zum Rachen zu befördern, wenn sie die Fähigkeit entwickelt haben, es zu kauen. Und diese Fähigkeit zu kauen entwickeln sie erst, wenn die Gegenstände greifen können. Die Fähigkeit, sehr kleine Gegenstände aufzuheben, entwickelt sich noch später. Daher ist ein sehr junges Baby nicht ohne weiteres in der Lage, sich in Gefahr zu bringen, da es keine kleinen Gegenstände in seinen Mund führen kann. Im Gegensatz dazu wird das löffelgefütterte Baby ermutigt, das Essen direkt nach hinten in den Mund zu saugen, was das Risiko, dass das Baby sich verschluckt, potentiell erhöht.

Die generelle Entwicklung des Babys hält mit der Fähigkeit, mit Essen in seinem Mund zurechtzukommen und es zu verdauen, Schritt. Ein Baby, das Schwierigkeiten hat, Essen in seinen Mund zu bringen, ist wahrscheinlich noch nicht reif genug, es zu essen. In dieser Situation ist es wichtig, dem Baby nicht zu „helfen“: das Risiko des Sich-Verschluckens wird minimiert, wenn der Übergang zu fester Nahrung im richtigen Tempo für das Baby stattfindet. Dieses Tempo wird durch die Entwicklung seiner eigenen Fähigkeiten vorgegeben.

Ein Baby nach hinten zu lehnen oder hinzulegen, um es mit fester Nahrung zu füttern, ist gefährlich. Wenn ein Baby mit Essen umgeht, sollte es immer in einer aufrechten Position gehalten werden. Dadurch wird sichergestellt, dass Essen, das das Baby noch nicht schlucken kann oder nicht schlucken will, ihm nach vorne aus dem Mund herausfällt.

Auch bei der babygeführten Methode müssen die üblichen Sicherheitsregeln beachtet werden. Obwohl es sehr unwahrscheinlich ist, dass ein sehr junges Baby es schafft, beispielsweise eine Erdnuss zu greifen, können und werden in seltenen Fällen auch Unfälle passieren – egal wie das Baby die Nahrung bekommt. Die normalen Sicherheitsregeln beim Essen und Spielen sollten auch da weiter befolgt werden, wo der Übergang zu fester Nahrung babygeführt erfolgt.

4. Gute Ernährung sicherstellen

Babys, die die Möglichkeit haben, selber zu essen, scheinen eine große Bandbreite verschiedener Nahrungsmittel zu akzeptieren. Das liegt wahrscheinlich daran, dass sie mehr als nur den Geschmack der Nahrung haben, auf den sie sich konzentrieren – sie lernen außerdem Konsistenz, Farbe, Größe und Form kennen. Zudem lernen Babys, denen Nahrungsmittel getrennt oder so, dass sie sie für sich trennen können, angeboten werden, eine Bandbreite an verschiedenen Geschmäckern und Konsistenzen kennen. Ihre Bereitschaft, neue Dinge auszuprobieren, erhöht sich außerdem, wenn sie die Möglichkeit haben, das was sie nicht mögen wegzulassen.

Die grundsätzlichen Regeln der gesunden Ernährung gelten auch für junge Babys, die ihre Beikost Einführung selbst bestimmen. Das bedeutet, dass Fast Food und Nahrungsmittel mit Salz- oder Zuckerzusatz vermieden werden sollten. Davon abgesehen gibt es bei Babys, die mindestens sechs Monate alt sind, keine Notwendigkeit, die Nahrungsmittel, die ihm angeboten werden weiter einzuschränken, solange es keine Allergien in der Familie gibt und keine bekannte oder vermutete Verdauungsstörung. Obst und Gemüse sind ideal, härtere Sorten sollten kurz gegart werden, so dass sie weich genug sind um gekaut zu werden.

Anfangs wird Fleisch am besten als größeres Stück angeboten, das das Baby entdecken und an dem es saugen kann; sobald das Baby eine Handvoll Essen greifen und gezielt loslassen kann, funktioniert Hackfleisch gut. (Anmerkung: Babys brauchen zum Kauen und Beißen keine Zähne – Kauleisten sind absolut ausreichend!)

Die Nahrung muss nicht in Happen geschnitten werden. Tatsächlich macht es das dem Baby schwer, mit dem Essen umzugehen. Ein guter Maßstab für die Form und Größe, die benötigt werden, ist die Faust des Babys, mit einem wichtigen Detail: junge Babys können ihre Faust nicht gezielt öffnen, um Dinge loszulassen. Das bedeutet, dass sie am besten mit Essen klarkommen, das die Form von Pommes hat oder einen „Griff“ hat (wie der Strunk an einem Brokkoli-Röschen). Sie können das Stück kauen, das aus der Faust rausguckt, und den Rest später fallen lassen – üblicherweise während sie nach dem nächsten Stück greifen, das interessant aussieht. Mit zunehmenden Fertigkeiten lassen sie weniger Essen fallen.

5. Was ist mit Getränken?

Der Fettgehalt der Muttermilch steigt während einer Milchmahlzeit. Ein gestilltes Baby erkennt diese Veränderung und benutzt sie um seine Flüssigkeitszufuhr zu regeln. Wenn es ein Getränk möchte wird es eher kurz stillen, evtl. von beiden Brüsten, während es länger stillt, wenn es Hunger hat. Aus diesem Grund brauchen gestillte Babys, die so oft und so lange stillen dürfen wie sie wollen, keine anderen Getränke, selbst bei heißem Wetter.

Dieses Prinzip kann während der gesamten Übergangsphase zu den normalen Mahlzeiten angewandt werden, vorausgesetzt das Baby darf weiterhin nach Bedarf stillen. Ein Becher Wasser kann zu den Mahlzeiten angeboten werden, um dem Baby auch hier die Gelegenheit zum Erforschen zu bieten, aber es gibt keinen Grund zur Sorge, wenn es nichts trinken möchte.

Babys, die mit der Flasche ernährt werden, brauchen ein etwas anderes Vorgehen, da Muttermilchersatz immer die gleiche Zusammensetzung hat und daher weniger den Durst stillt. Das einzige, was hier nötig ist, um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen, ist, dem Baby regelmäßig Wasser anzubieten, sobald es kleine Mengen isst.

Dem Baby während der Beikosteinführung weiterhin Milchmahlzeiten nach Bedarf anzubieten, hat zudem den Vorteil, dass das Baby auch hier selbst entscheiden kann, wann es seine Milchzufuhr reduziert. Während es bei den gemeinsamen Mahlzeiten zunehmend mehr isst, wird es „vergessen“, um seine Milchmahlzeiten zu bitten oder wird bei jeder Milchmahlzeit weniger trinken. Die Mutter muss diese Entscheidungen nicht für das Baby treffen.

Grundregeln des Baby-led Weaning

1. Bieten Sie Ihrem Baby die Möglichkeit teilzunehmen, wenn ein anderes Familienmitglied isst. Sie können damit beginnen, sobald das Baby ein Interesse zeigt, Ihnen beim Essen zuzusehen, obwohl es unwahrscheinlich ist, dass es bereit ist, Essen in den Mund zu nehmen, bevor es sechs Monate alt ist.
2. Stellen Sie sicher, dass Ihr Baby in einer aufrechten Position gehalten wird, solange es mit Essen experimentiert. Während der ersten Zeit können Sie es mit dem Gesicht zum Tisch auf den Schoß nehmen. Wenn es beginnt Essen zu greifen, wird es wahrscheinlich auch reif genug sein mit minimaler Unterstützung im Hochstuhl zu sitzen.

3. Fangen Sie damit an, dass Sie dem Baby Essen anbieten, das die Form von Pommes (also einen „Griff“) hat. Soweit möglich, und wenn sie geeignet sind, bieten Sie Ihrem Baby die gleichen Nahrungsmittel an, die Sie auch essen, so dass es das Gefühl hat dazu zu gehören.
4. Bieten Sie unterschiedliche Nahrungsmittel an. Es ist nicht nötig, die Erfahrungen Ihres Babys mehr einzuschränken als die, die es mit Spielzeug macht.
5. Treiben Sie Ihr Baby nicht an. Erlauben Sie ihm sein eigenes Tempo. Versuchen sie nicht ihm zu „helfen“, indem Sie ihm Essen in den Mund stecken.
6. Erwarten Sie nicht, dass Ihr Baby bei den ersten paar Gelegenheiten überhaupt etwas isst. Wenn es entdeckt hat, dass diese neuen Sachen gut schmecken, wird es anfangen sie zu kauen und später auch runter zu schlucken.
7. Ein junges Baby wird nicht jedes Stück Essen komplett aufessen – bedenken Sie, dass es noch nicht die Fähigkeit entwickelt haben wird, an Essen in seiner Faust ran zu kommen.
8. Bieten Sie Essen, das das Baby abgelehnt hat, später erneut an – Babys ändern ihre Meinung oft und akzeptieren dann Essen, das sie anfangs abgelehnt hatten.
9. Lassen Sie Ihr Baby nicht mit Essen allein.
10. Bieten Sie keine Nahrungsmittel an, die offensichtlich eine Gefahr bedeuten, wie z.B. Erdnüsse.
11. Bieten Sie kein Fast Food an, keine Fertiggerichte und keine Mahlzeiten mit Salz oder Zuckerzusatz.
12. Bieten Sie Wasser aus einem Becher an, aber seien Sie unbesorgt, wenn Ihr Baby kein Interesse daran zeigt. Insbesondere gestillte Babys werden meist einige Zeit weiterhin alle Flüssigkeit, die sie benötigen, aus der Muttermilch beziehen.
13. Seien Sie auf das Chaos vorbereitet! Eine saubere Plastikfolie auf dem Boden unter dem Hochstuhl schützt den Teppich und macht das Aufräumen einfacher. Sie gibt Ihnen außerdem die Möglichkeit, heruntergefallenes Essen zurück zu geben, so dass weniger Essen verschwendet wird. (Sie werden angenehm überrascht sein, wie schnell Ihr Baby lernt recht sauber zu essen!)

14. Erlauben Sie Ihrem Baby weiterhin so oft und so lange zu stillen wie es will. Seien Sie darauf vorbereitet, dass sein Schema sich ändert, wenn es anfängt mehr feste Nahrung zu essen.

15. Wenn Sie in der Familie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder Verdauungsprobleme haben, besprechen Sie diese Methode der Beikosteinführung mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Hebamme, bevor Sie damit anfangen.

16. Schlussendlich: haben Sie Freude daran zu sehen, wie Ihr Baby Essen kennenlernt – und dabei seine hand- und mundmotorischen Fähigkeiten entwickelt!

Übersetzung: Kristina Leicht

Rezeptideen

Hier ein paar *Beispiele*, was anfangs möglich ist.

Früchte

wenn die Früchte sehr hart sind (kommt fast nie vor), dünstet man sie vorher am Besten etwas, damit sich das Baby an keinen harten Teilen verschlucken kann. Aber nicht zu viel dünsten, sonst kann das Baby die Stücke nicht mehr angreifen!

- Banane
- Avocado
- Melone
- Birne
- Pfirsich
- Erdbeeren
- Apfel

Gemüse

hier gilt das gleiche Prinzip wie bei den Früchten. Wenn hart oder bei manchem rohen Gemüse, vorher dünsten!

- Karotten
- Brokkoli
- Kürbis
- Süßkartoffel

- Erdäpfel (Kartoffel)
- Pastinake
- Zucchini
- Karfiol (Blumenkohl)
- Spargel

Zuckerfreie Bananen-Pfannkuchen

Pfannkuchen ohne Zucker, schnell und einfach gemacht:

- 1 Becher Milch
- 1 Becher Vollkornmehl
- 1 reife Banane
- 1 Teelöffel Butter
- 1 Ei

In einer leicht gefetteten Pfanne bei mittlerer Temperatur goldbraun backen.

Alternative Rezepte gibt es viele: z.B. mit zwei Eiern, dafür ohne Mehl. Statt Kuhmilch kann man auch Muttermilch oder Pre verwenden. Man kann auch das Mehl durch Haferflocken ersetzen – probiert einfach aus, was bei euren Kindern am besten ankommt.

Dinkelstangen

250g Dinkelmehl
 1 zerdrückte Banane
 2 geriebene Möhren
 60 ml Rapsöl

Alles mischen und im fingergroße Sticks rollen. Bei 200 Grad für 30min backen. Kann eingefroren und bei Zimmertemperatur aufgetaut werden. Funktioniert auch mit anderen Gemüse / Obst, wie Aprikose, Zucchini...

Haferflockenstifte

Man nimmt 3 Löffel Haferflocken mischt die mit ähnlich viel Wasser oder Milch, so dass eine „matschige“ Konsistenz entsteht. Drückt das ganze in eine rechteckige Form in einer Mikrowellenschale. Dann 2 Minuten bei höchster Hitze "kochen" in Stifte schneiden während es heiß ist und warm oder kalt anbieten. Kann man auch mit Butter oder

ähnlichem beschmieren oder Obst reinreiben etc.

Rezept für Apfelbrötchen

70g Butter oder Öl

1 Ei

100 ml Milch

250 g Mehl

2 Äpfel

1/2 packung backpulver

Äpfel dünsten und zerquetschen und zu den Rest in eine Schüssel geben

Alles gut vermengen

Da es eine recht klebrige Masse wird, wird empfohlen diese mit den Löffel auf das Backblech zu legen.

Bei 175° Umluft 20min (meine waren erst nach 30min fertig) in den Ofen

Manche Apfelbrötchen sehen eher aus wie Kekse , sind dann aber dennoch verdammt lecker und man kann selbstverständlich auch jegliches anderes Obst wählen
Sie schmecken auch wirklich gut mit Frischkäse oder zerquetschem Obst.