



Brotaufstriche für Baby und Kleinkind



Was kommt auf das Brot?

Butter

Das einfachste, womit du das Brot für dein Baby bestreichen kannst ist ganz einfach Butter. Am besten vom Stück und nicht versetzt mit weiteren Zutaten als Butteraufstrich.

Auch Kräuterbutter ist toll – dafür mischst du weiche Butter einfach mit Kräutern deiner Wahl. Du kannst sie auch kurz pürieren – dann wird sie richtig grün und es sind keine Kräuterstückchen mehr zu sehen.

Obst

Du kannst das Brot für dein Baby auch mit Obst belegen. Dafür eignen sich Bananen, die du leicht zerdrückst. Ich habe das Brot auch oft einfach mit Obstmark bestrichen – du kannst auch etwas aus einem Baby-Obst-Gläschen nehmen.

Gemüse

Avocado eignet sich wunderbar als Auftrich für dein Baby-Brot. Sie ist sehr mild und fettreich und wird von den meisten Babys sehr geliebt.

In der Kürbissaison kannst du auch Ofenkürbis verwenden. Schneide ihn dafür in kleine Stückchen, gare ihn bei 200°C Ober- und Unterhitze für ca. 20 Minuten im Ofen und zerdrücke ihn dann. Er schmeckt köstlich auf dem Brot und kann auch wunderbar mit etwas Ceylon-Zimt gemischt werden.

Du kannst auch mal einen Blick im Supermarkt oder Naturkostladen werfen und dich nach



vegetarischen Brotaufstrichen umschauen. Dort gibt es viele köstlich, salzarme Varianten.

Frischkäse

Frischkäse eignet sich ab dem 10. Monat. Achte aber auch hier auf den Salzgehalt. Ein Tipp: [Fruchtiger Frischkäse](#)

Marmelade und Schokoaufstrich

Marmeladen und andere süße Aufstriche würde ich erst im 2. Lebensjahr anbieten. Aber trotzdem kannst du dir schon mal mein Rezept für [selbstgemachte Schokocreme](#) anschauen.

Wurst

Wurst hat einen schlechten Ruf und enthält nur wenige gesunde Inhaltsstoffe. Wenn sie zu eurem Familientisch dazu gehört, wird aber auch dein Kind früher oder später danach verlangen und dann ist das auch meiner Meinung nach völlig in Ordnung. Hier gilt wie immer: Die Dosis macht das Gift. Ich empfehle sie in Maßen auch erst nach dem 1. Geburtstag.

Käse

Käse auf das Brot mögen nicht nur Erwachsene gern. Auch Kinder dürfen ihn nach dem 1. Geburtstag regelmäßig in ihrem Speiseplan einbauen. Bietet möglichst salzarme Käsesorten an, wie bspw. milden Butterkäse, Emmentaler oder Gouda. Rohmilchprodukte eignen sich für Kinder unter 5 Jahren noch nicht.

Nussmus

Ob Erdnuss-, Haselnuss- oder Mandelmus – sie alle sind ideal als Brotaufstrich für Baby und Kleinkind und können ab Beikostreife angeboten werden. Mit vielen ungesättigten Fettsäuren und wertvollen Nährstoffen tragen sie einen großen Beitrag zu einer gesunden Ernährung bei.

Hummus

Hummus ist ein orientalischer Kichererbsenaufstrich, den auch kleine Kinder gern mögen. Wenn er salzfrei zubereitet wird, ist er wunderbar. Schau dir gern mal mein [Familienkost Rezept für Hummus](#) an.

Breireste

Auch Reste vom Babybrei eignen sich richtig gut als Brotaufstrich.

Honig

Honig? Nein, bitte nicht für das Baby! Honig kann Sporen des Bakteriums Clostridium botulinum beinhalten, das in der noch unausgereiften Darmflora des Babys schwere Gifte bilden kann. Das gleich gilt übrigens für Ahornsirup. Und nein, Honig zu erhitzen oder zu backen ändert daran nichts.

Unsere Empfehlung für Dich:



BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The book cover features a collage of photos showing hands holding and preparing various baked items like muffins, bread, and pastries. The title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' is prominently displayed at the top.

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop/>