



Frühstück für das Kleinkind

ab 10. Monat

Zutaten

- Vollkornbrot, Knäckebrot oder [Brot ohne Salz](#)
- Brotaufstrich wie Frischkäse, [Fruchtfrischkäse](#), (Kräuter-)Butter, Obstbrei
- Käsewürfel nach Belieben
- frisches Obst der Saison
- Minitomaten, Gurkenscheiben etc



Zum Frühstück essen unsere kleinen Kindern gern **Brothäppchen oder Knäckebrot**. Die gesündesten Brotsorten die ihr euren Kindern anbieten könnt, sind Vollkorn- und Roggenbrot. Sie enthalten wertvolle Nährstoffe und verklumpen im Gegensatz zu Weißmehlprodukten nicht so schnell im Kindermund. Die liebsten Brotaufstriche bei uns sind Frischkäse und Kräuterbutter. Als Marmeladenersatz nehme ich ab und zu Obstgläschen - das lieben Babys und Kleinkinder und es enthält keinen zusätzlichen Zucker. Dem Thema [Brotaufstriche für das Baby](#) habe ich übrigens einen ganzen Artikel gewidmet.

Zur Brotportion gibt es **Käsewürfel**. Hier unterscheiden sich die Vorlieben unserer drei Kinder. Während es zwei von ihnen eher herzhaft mögen und beispielsweise Bergkäse toll finden, mag unserer Ältester nur jungen Gouda.

Komplettiert wird der Frühstücksteller bei uns immer durch eine Portion **frisches Obst der Saison**. Während die Bandbreite dafür im Sommer Beeren und Früchte in allen Farben und Formen umfasst, beschränkt sich das Angebot im Winter eher auf Äpfel, Bananen, Zitrusfrüchte und Physalis.

Mit Hilfe kleiner Ausstechförmchen kann man Gurkenscheiben und anderes Obst oder Gemüse übrigens ganz einfach in hübsche Formen bringen. Gurkensternchen und -herzchen schmecken gleich doppelt so gut und bringen unsere Jüngste sogar richtig zum Lachen.

Unsere Empfehlung für Dich:



breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von **Breirezept.de**

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The book cover features a collage of various baked goods like muffins, bread rolls, and snacks, with the title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' and the subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER'.

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