



## Obstlutscher



*vegetarisch*

Obstlutscher sind eine gesunde Nascherei für alle Kinder ab dem Beikostalter. Sie sehen hübsch aus und stecken dabei voller Vitamine. Angefangen bei Kiwi über Melone und Erdbeeren – es gibt viele Obstsorten, die ihr eurem Baby als Lutscher anbieten könnt. Eine Übersicht, wann sich welches [Obst für das Baby](#) eignet, haben wir euch auch erstellt. Die Obstlutscher wird euer Baby nicht wirklich lutschen, sondern eher abknabbern. Es sei denn, ihr friert sie in der Kühltruhe kurz an. Gefrorenes Obst am Stiel eignet sich wunderbar bei Zahnungsbeschwerden, denn dem Baby tut es gut auf dem kalten, aber schnell weich werdenden Obst herum zu kauen.

- **Ihr braucht:**
- beliebiges Obst, wie Kiwi, Melone, Mango o.ä.
- [Lolli-Sticks](#)



Für die Obstlutscher schält ihr das Obst eurer Wahl und schneidet es 0,5-10 mm dick.



Dann spießt ihr es auf einen kurzen Strohhalm oder einen Lollipop-Stick, der im Gegensatz zu Holzspießern nicht spitz ist. Schon ist eure gesunde Nascherei für das Baby fertig. Ihr könnt sie dann gleich servieren oder erst noch in eine Tupperdose geben und in der Kühltruhe gefrieren lassen.

### Unsere Empfehlung für Dich:

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



erhältlich unter

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



**breirezept.de**  
BABY, BREI UND FINGERFOOD

**Ein Rezept von Breirezept.de**

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

---