



Mahlzeit, Baby!

Ernährungstipps und Rezepte für die Beikost.

Enjoy your meal, baby!

Nutrition Tips and Recipes.





...„Bei uns kommt nur noch frisch auf den Tisch.“...

**Unsere Empfehlung für eine gesunde Entwicklung:
viel Liebe und eine ausgewogene Ernährung.**

Seit über 50 Jahren beschäftigen wir uns mit der Entwicklung von Kindern in den ersten Lebensjahren. Zusammen mit Hebammen, Ärzten und Eltern entwickeln wir Produkte, die Kinder und Eltern begleiten und ihren Alltag erleichtern. Gesunde Ernährung liegt uns dabei ganz besonders am Herzen, denn die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen zu jedem Zeitpunkt ist die beste Grundlage, um groß und stark zu werden.

In dieser Broschüre wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie frische und gesunde Babymahlzeiten ganz einfach selber zubereiten können. Zusammen mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE) haben wir Rezepte entwickelt, mit denen die Einführung der Beikost kinderleicht gelingt. Also: an die Töpfe, fertig, los!



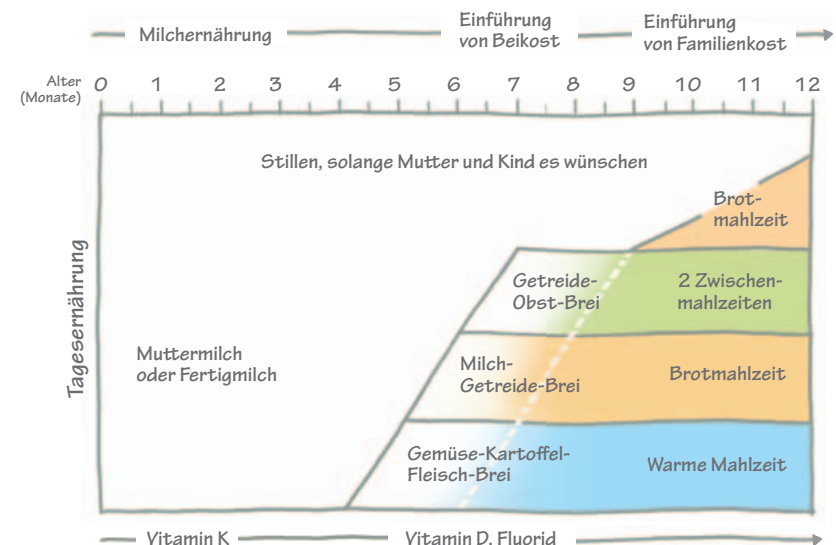
Getestet und bewährt: der Ernährungsplan fürs erste Lebensjahr.

Der vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE) entwickelte „Ernährungsplan für das erste Lebensjahr“ dient als Grundlage für die Baby-mahlzeiten in diesem Rezeptbüchlein. Das Institut beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit der Förderung einer gesunden Ernährung von Säuglingen und Kindern. Der Plan berücksichtigt die individuellen Entwicklungsschritte Ihres Kindes und die Nährstoffmengen für ein gesundes Wachstum und wird von der Nationalen Stillkommission (NSK) und der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) unterstützt.

Die vorliegenden Rezepte sind für die Einführung von Beikost entwickelt worden. Für jede Altersstufe finden Sie passende Rezepte, die mit dem NUK Baby Menu einfach zubereitet werden können.

Wann genau Sie mit dem ersten Brei und dem Familienessen starten, ist natürlich Ihnen überlassen. Denn jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo und hat seine eigenen Bedürfnisse. Die unten stehende Abbildung gibt daher nur Zeitfenster bzw. Altersspannen an, innerhalb derer mit der Gabe der Breie und fester Nahrung begonnen werden kann.

Ernährungsplan für das erste Lebensjahr



Babymahlzeiten kinderleicht zubereiten: mit dem NUK Baby Menu.

Kinder werden so schnell groß. Auf einmal reichen Muttermilch oder Säuglingsnahrung nicht mehr aus. Aber wie macht man eigentlich den ersten Brei? Mit diesem Ernährungsplan und den Rezepten für den NUK Baby Menu gelingt Ihnen die Einführung der Beikost kinderleicht.

„Wann und wie fange ich mit der Beikost an?“

In den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten ist Ihr Kind mit Muttermilch oder Säuglingsnahrung gut und ausreichend versorgt. Danach bereichern Breie, die sogenannte Beikost, seine Ernährung. Je nach Entwicklung und Interesse Ihres Kindes am Essen sollte die Beikost frühestens mit dem Beginn des 5. Monats und nicht später als mit dem Beginn des 7. Monats eingeführt werden. Als Erstes wird das Kind an die Löffelfütterung und Gemüse gewöhnt. Hierbei hat sich Karottenpüree bewährt. Sobald Ihr Kind gelernt hat, vom Löffel zu essen, können Sie weitere Gemüsesorten einführen. Nährstoffreich und gut verträglich sind zum Beispiel Blumenkohl, Brokkoli und Zucchini. Bei seinen ersten Breimahlzeiten wird das Kind üblicherweise nicht satt, denn es wird nicht mehr als ein paar Löffelchen essen – seien Sie geduldig! Anschließend sollten Sie deshalb noch stillen oder das Fläschchen geben.

Tipp: Kleine Portionen einfrieren. Da Ihr Kind am Anfang nur sehr kleine Mengen Brei essen wird, lohnt es sich nicht, die Mahlzeiten einzeln zu garen. Bereiten Sie mit Ihrem NUK Baby Menu gleich 400 g Gemüse auf einmal zu, pürieren Sie es und frieren Sie es in kleinen Portionen ein, die Sie einzeln auftauen können. Oder entnehmen Sie das Gemüse vor dem Würzen aus Ihrem Familienessen und pürieren Sie kleine Portionen davon für Ihr Baby.

„Was kommt nach dem ersten Gemüsebrei?“

Nachdem Sie Ihr Kind an den Gemüsebrei gewöhnt haben, schafft Gemüse gemischt mit Kartoffeln und Öl in der nächsten Zeit einen guten Übergang zum Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Dieser Brei ist die erste vollständige Breimahlzeit und ersetzt eine Milchmahlzeit. Er besteht aus 4 bis 5 Zutaten: Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Öl und Saft. Zum Pürieren wird außerdem etwas Wasser hinzugegeben.

„Kann ich die Rezepte variieren?“

Bereits junge Säuglinge können Gemüse in großer Vielfalt vertragen. Neben den oben genannten Gemüsesorten sind zum Beispiel auch Fenchel, Spinat, Kohlrabi und grüne Bohnen geeignet. Statt Kartoffeln können Sie zwischendurch auch Reis oder Nudeln geben. Als Fleischbeigabe eignen sich magere Stücke vom Rind, da Rindfleisch besonders reich an den wichtigen Nährstoffen Eisen und Zink ist. Aber auch magere Stücke vom Schwein, Lamm oder Geflügel sind geeignet. Im gegarten Zustand lässt sich das Fleisch ganz einfach mit dem Gemüse oder einzeln pürieren. Um Abwechslung in den Speiseplan zu bringen, können Sie das Fleisch auch ein- bis zweimal pro Woche durch Fisch ersetzen. Sogenannte Fettfische, wie Lachs und Hering, sind reich an den wichtigen Omega-3-Fettsäuren und deshalb besonders empfehlenswert.

Tipp: Was Ihr Baby kennt, isst es später auch. Bieten Sie Ihrem Kind von Anfang an verschiedene Gemüsesorten an. Kinder, die schon mit der Beikost verschiedene Geschmacksrichtungen kennengelernt haben, akzeptieren neue Lebensmittel später leichter.

„Welches Öl eignet sich am besten?“

Als Öl ist Rapsöl dank seiner ausgewogenen Fettsäurezusammensetzung besonders empfehlenswert. Sie können aber auch Sonnenblumen-, Soja- und Maiskeimöl nehmen. Vitamin-C-haltiger Saft wird den Breien zugegeben, um die Eisenaufnahme aus dem Gemüse zu erleichtern. Dies ist besonders bei den vegetarischen Breien sehr wichtig. Am besten eignen sich Orangensaft oder mit Vitamin C angereicherter Apfel- oder Babysaft. Um die Geschmacksvielfalt zu unterstützen, sollte auch hierbei Abwechslung herrschen. Um die festen Zutaten gut verarbeiten zu können und eine Beschaffenheit des Breis zu erzielen, die dem Kind das Schlucken erleichtert, können Sie beim Pürieren nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

„Wie viel kann mein Baby essen?“

In der folgenden Tabelle haben wir die Mengen zur Zubereitung altersgerechter Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breie für jeweils eine Portion zusammengestellt. Rezepte, die diesen Mengen entsprechen, finden Sie im Rezeptteil dieser Broschüre ab Seite 22.

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Alter des Babys			Zutaten	Zubereitung
5-6 Monate	7-9 Monate	10-12 Monate		
90 g	100 g	100 g	Gemüse	garen
40 g	50 g	60 g	Kartoffeln	garen
20 g	30 g	30 g	Fleisch	garen
15 g	17 g	20 g	Saft	zugeben
8 g	8 g	10 g	Rapsöl	zugeben
nach Bedarf	nach Bedarf	nach Bedarf	Wasser	zugeben und pürieren

„Was kommt nach dem ersten Brei?“

In den folgenden zwei Monaten nach dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei werden zwei weitere Breie eingeführt, die jeweils eine Milchmahlzeit ersetzen. Üblicherweise kommt zuerst der Milch-Getreide-Brei und danach der Getreide-Obst-Brei auf den Speiseplan. Aber auch die umgekehrte Reihenfolge ist möglich.

Der Milch-Getreide-Brei besteht aus drei Zutaten: Milch, Getreide und Obst.

Pasteurisierte oder ultrahocherhitzte Vollmilch mit einem Fettgehalt von 3,5 % bildet die Grundlage des Breis. Der Fettgehalt ist wichtig, weil der Bedarf an Fett im ersten Lebensjahr besonders hoch ist. Vollkornflocken oder -grieß ohne weitere (süßende) Zusätze werden in die Milch gerührt. Haferflocken enthalten besonders viel Eisen, aber auch Hirseflocken, Vollkornweizengrieß und andere Getreidesorten sind geeignet. Als Obst wird frisches (rohes oder gedünstetes) Obst der Saison zerdrückt oder gerieben und in den Brei gerührt. Auch hier kann eine geschmackliche Vielfalt dazu führen, dass Ihr

Kind später neue Speisen leichter akzeptiert. Einen Überblick über die Zubereitung einer Portion Milch-Getreide-Brei gibt die folgende Tabelle.

Milch-Getreide-Brei

Alter des Babys 5-12 Monate		
Menge	Zutaten	Zubereitung
200 g	Milch	erhitzen
20 g	Getreide(-flocken)	unterrühren, evtl. kurz garen
20 g	Obst	zerdrücken und zugeben, garen

Es können die gleichen Getreide- und Obstsorten zugegeben werden wie beim Milch-Getreide-Brei. Als Öl ist Rapsöl eine gute Wahl. Die folgende Tabelle liefert einen Überblick über die Zutaten und Zubereitung des Getreide-Obst-Breis. Die Menge ist für Babys ab dem vollendeten 6. Lebensmonat geeignet.

Getreide-Obst-Brei

Alter des Babys 6-12 Monate		
Menge	Zutaten	Zubereitung
90 g	Wasser	erhitzen
20 g	Getreide(-flocken)	unterrühren, evtl. kurz garen
100 g	Obst	zerdrücken und zugeben, garen
5 g	Rapsöl	unterrühren

Das im Rezeptbuch auf Seite 62 beschriebene Obstpüree eignet sich als Obstzutat für 5 Portionen des Getreide-Obst-Breis (für Babys, die die im Püree vorkommenden Obstsorten schon kennen).



„Was muss ich über das Kochen mit dem NUK Baby Menu wissen?“

Die folgenden Rezepte bestehen aus wenigen, kindgerechten Zutaten und sind mit dem NUK Baby Menu schnell und einfach zuzubereiten.

Für jede Altersgruppe (5–6 Monate, 7–9 Monate und 10–12 Monate) werden 5 Rezepte vorgeschlagen, davon 3 mit Fleisch, eines mit Fisch und ein vegetarisches. Selbstverständlich sind sie auch für die anderen Altersstufen geeignet, wenn die Zutatenmengen pro Portion geändert werden. Babys unter 7 Monaten sollten noch fein pürierte Breie bekommen. Dazu nehmen Sie beim Pürieren mit dem NUK Baby Menu einfach die Stufe 2. Ältere Babys, die mit dem Essen vom Löffel und der Konsistenz von Brei bereits vertraut sind, können auch etwas gröber pürierte Breie bekommen – pürieren Sie diese Breie mit Stufe 1. Die Zutaten sollten so weich gekocht sein, dass sie am Gaumen zerdrückt werden können.

Die Mengenangaben für Gemüse, Kartoffeln und Obst beziehen sich auf die geschälte und geputzte Ware. Die Mengenangaben für Nudeln, Reis und Hirse gelten für die schon gekochten, gequollenen Zutaten. Unzubereitet wiegen sie nur maximal die Hälfte.

Die Zubereitungszeiten wurden mit dem NUK Baby Menu erprobt und gelten jeweils für Stücke mit ca. 1 bis 2 cm Größe. Bei Verwendung anderer Zutaten können sie geringfügig variieren. Gemüse braucht im Allgemeinen 17 bis 19 Minuten zum Garen, was zum Beispiel einer kompletten Wassertankfüllung entspricht. Fleisch und Fisch sind nach 12 bis 15 Minuten gar. Besonders bei Fleisch und Fisch sollten Sie vor dem Pürieren den Garzustand testen und gegebenenfalls nachgaren.

Die in den Rezepten angegebenen Mengen an Wasser dienen der Orientierung. Wie viel Wasser tatsächlich zum Pürieren benötigt wird, hängt von der Beschaffenheit der Lebensmittel und der gewünschten Konsistenz des Breis ab.

Die Konsistenz des Breis unterscheidet sich dabei meist von der eines Fertigbreis. Lassen Sie sich davon nicht irritieren – der selbst gemachte Brei wird Ihrem Baby schmecken!

***Tipp: Löffel statt Waage.** Um sich bei den Rezepten das Abwiegen von kleinen Mengen zu sparen, schaffen Sie sich Anhaltspunkte. Ein Teelöffel Öl zum Beispiel wiegt 4 g, ein Esslöffel Saft 15 g, ein Esslöffel Haferflocken 8 g.*



...“Nothing but
fresh for us.”...

**Our recommendation for healthy development:
a lot of love and a balanced diet.**

For over 50 years, we have been involved in the development of children in the first years of their lives. Together with midwives, doctors and parents, we create products that further children in their natural development and make parents' lives easier. Healthy nutrition is of particular concern to us, as the ongoing provision of vital nutrients is the best foundation for growing big and strong.

In this brochure we want to show how you can simply prepare fresh and healthy meals for your baby yourself. Together with the Research Institute of Child Nutrition (FKE) in Dortmund, Germany, we have developed recipes that will make it easy to introduce your baby to solid food. So: pans at the ready, steady, go!



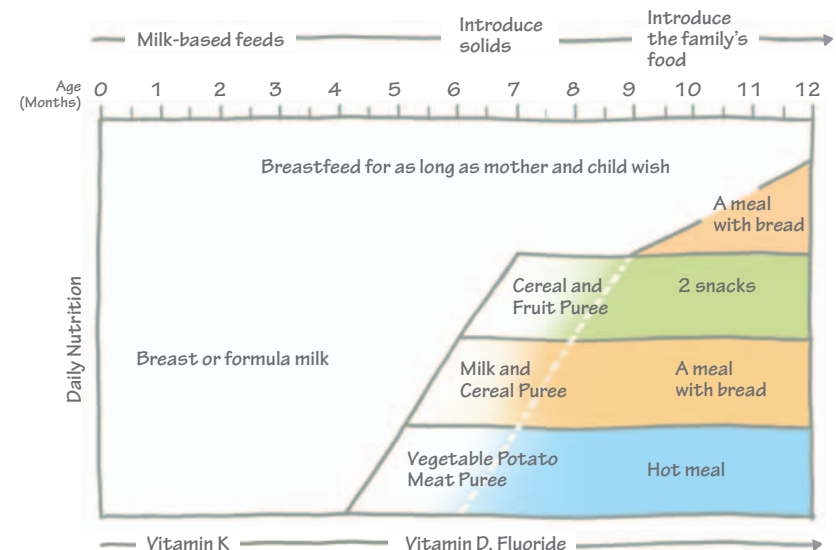
Tried and tested: The nutrition plan for the first year of life.

The “Nutrition Plan for the First Year of Life”, developed by the Research Institute of Child Nutrition in Dortmund, Germany, serves as the basis for the baby meals in this recipe booklet. The institute has been committed to the promotion of healthy nutrition for babies and children for many years. The plan takes into consideration the individual development stages of your child as well as the nutrients required for healthy growth and is endorsed by the National Breastfeeding Committee (NSK) and the German Society of Pediatrics and Adolescent Medicine (DGKJ).

The recipes were developed for introducing your baby to solid food. You will find the right recipes for every stage of your baby’s life made easy to prepare with the NUK Baby Menu.

The precise time when you begin with the first puree and start eating together as a family, is, of course, up to you. After all, children develop at their own speed and have their own needs. The table below therefore only gives time frames or age spans within which you can start giving puree and solid food.

Nutrition Plan for the First Year of Life.



Easy-to-prepare meals for your baby: With the NUK Baby Menu.

Children grow up so fast. All of a sudden breast or formula milk is no longer enough for your baby. But what should you give your baby next and how do you actually make the first puree? Our nutrition plan and the recipes for the NUK Baby Menu make introducing your baby to solid food child’s play.



“When and how do I start with solids?”

In the first 4 to 6 months of life, children are sufficiently well provided for with breast or formula milk. After that, pureed foods, so-called “solids”, enrich their nutrition. In line with the development and interest of your child in food, solids should be introduced at the start of the fifth month at the earliest and not later than at the beginning of the seventh. First of all your child has to get used to spoon-feeding and vegetables. Carrot puree has stood the test of time here. As soon as your child has learnt to eat from a spoon, you can introduce other types of vegetables. Among those that are nutritious and well-tolerated are cauliflower, broccoli and courgette. Usually the first few meals with puree will not satisfy your baby’s hunger as not more than a few spoonfuls will be eaten – but be patient! Just follow up with a breast or bottle feed.

Tip: Freeze small portions. As your child will still eat very small amounts of puree to begin with, it is not worth cooking separate meals. Prepare 400 g of vegetables with your NUK Baby Menu at one time, then puree and freeze into small portions, which you can then defrost one at a time. Or take the vegetables – before you have seasoned them – from the food for the rest of your family and puree small portions for your baby.

“What comes after the first vegetable puree?”

After getting your child used to vegetable puree, vegetables mixed with potatoes and oil is a good next step before the full changeover to vegetable, potato and meat puree – the first pureed full meal that replaces a milk feed. There are 4 to 5 ingredients in it: Vegetables, potatoes, meat, oil and fruit juice. A little water can also be added to the puree.

“Can I vary the recipes?”

Even young infants can take a wide variety of vegetables. For example, fennel, spinach, kohlrabi and green beans are also suitable along with the vegetables already mentioned. And instead of potatoes you can also sometimes serve rice or pasta. When it comes to meat, lean pieces, of beef are a good choice as beef is particularly rich in the important nutrients iron and zinc. But lean pieces of pork, lamb or poultry are other good options. Once cooked, meat is easy to puree with vegetables or on its own. To bring a little variety into the menu, you can replace meat once or twice a week with fish. Oily fish, such as salmon and herring, is rich in the important omega-3 fatty acids and therefore highly recommendable.

Tip: The food your baby gets to know now will also be eaten later. Offer your child different types of vegetables right from the start. Children who have already got to know different tastes with their first solid food, will more easily accept new types of food later.

“Which oil is best suited for baby food?”

Thanks to its well-balanced fatty acid composition, rapeseed oil can be highly recommended. But you can also use sunflower, soya or corn oil. Juice with vitamin C is added to the purees to aid iron absorption from the vegetables. This is very important particularly with vegetable purees. Best suited are orange juice or vitamin-C-enriched apple or baby juices. To increase the variety of tastes, ring the changes here too. To be able to process the ingredients and achieve the texture of puree that is more easily swallowed by your child, you can add a little water to the puree as required.

“How much can my baby eat?”

In the following table we have put together what you need to prepare a portion of vegetable, potato and meat puree by age. You can find the recipes, which correspond to these quantities, in this brochure from page 22 onwards.

Vegetable Potato Meat Puree

Age of the Baby			Ingredients	Preparation
5–6 Months	7–9 Months	10–12 Months		
90 g	100 g	100 g	Vegetables	Cook
40 g	50 g	60 g	Potatoes	Cook
20 g	30 g	30 g	Meat	Cook
15 g	17 g	20 g	Juice	Add
8 g	8 g	10 g	Rapeseed oil	Add
As required	As required	As required	Water	Add and puree

“What comes after the first puree?”

In the two months after the Vegetable Potato Meat Puree, two other purees are introduced, each of which replaces a milk feed. Normally the Milk and Cereal Puree comes first and then the Cereal and Fruit Puree is added to the menu. But the other way round is also possible.

The Milk and Cereal Puree is made from three ingredients: Milk, cereal and fruit.

Pasteurised or UHT milk with a fat content of 3.5% forms the basis of the puree. The fat content is important because the fat requirement in the first year of life is particularly high. Wholemeal flakes or semolina without any (sweetening) additives are stirred into the milk. Oat flakes contain a great amount of iron, but millet flakes, wholemeal semolina and other types of cereals are also suitable. Fresh fruit that is in season (raw or stewed) is mashed or grated and stirred into the puree. A variety of tastes here too can lead to your child accepting new foods more easily later.

The following table shows how to prepare a portion of Milk and Cereal Puree.

Milk and Cereal Puree

Age of the Baby 5–12 Months		
Amount	Ingredients	Preparation
200 g	Milk	Heat
20 g	Cereal (flakes)	Stir in
20 g	Fruit	Mash and add

For the Fruit and Cereal Puree, you can use the same types of cereal and fruit as in the Milk and Cereal Puree. Rapeseed oil is a good choice. The following table shows the ingredients and preparation of the Fruit and Cereal Puree. The amount is suitable for babies from the seventh month on.

Fruit and Cereal Puree

Age of the Baby 6–12 Months		
Amount	Ingredients	Preparation
90 g	Water	Heat
20 g	Cereal (flakes)	Stir in, possibly cook for a short time
100 g	Fruit	Mash and add
5 g	Rapeseed oil	Stir in

The fruit puree described in the recipe book on page 62 can be used as the fruit ingredient for 5 portions of the Fruit and Cereal Puree (for babies who already know the types of fruit in the puree).



“What do I need to know about cooking with the NUK Baby Menu?”

The following recipes need just a few ingredients that are suitable for children and are quick and easy to prepare with the NUK Baby Menu.

For each age group (5–6 months, 7–9 months and 10–12 months) 5 recipes are suggested: 3 with meat, one with fish and one vegetarian. They can, of course, also be used for the other age groups by changing the ingredient quantities per portion. Babies under seven months should still be given finely pureed food. For that, just use speed 2 when pureeing with the NUK Baby Menu. Older babies, who are already familiar with eating from a spoon and the consistency of puree, can also be given less finely pureed food – puree this food at speed 1. When cooked, the ingredients should be soft enough to be able to be squashed using your thumb.

The quantities of vegetables, potatoes and fruit refer to peeled and cleaned produce. The quantities of pasta, rice and millet apply to cooked, soaked ingredients. Dry, they would weigh only half as much at most.

The preparation times were tested with the NUK Baby Menu and apply in each case for pieces approx. 1 to 2 cm in size. If using other ingredients, times can vary slightly. Vegetables need 17 to 19 minutes to cook in general, which is the equivalent of a full tank of water. Meat and fish are cooked after 12 to 15 minutes, but you should test if they are done before pureeing and cook longer if necessary.

The amount of water given in the recipes serves as a guide. How much water is actually required, depends on the consistency of the food and texture you want the puree to have.

The biggest difference between this puree and ready-made baby food in a jar is the consistency. Don't let yourself be confused by this – the homemade puree will taste really good to your baby!

Tip: Spoon not scales. To save yourself having to weigh small amounts for the recipes, switch to spoons. A teaspoonful of oil, for example, weighs 4 g, a tablespoon of juice 15 g, a tablespoon of oat flakes 8 g.

Die kinderleichten NUK Baby Menu Rezepte. The easy-peasy NUK Baby Menu recipes.

Breie auf Gemüsebasis. Vegetable-based Purees.

- 5⁺_m** *Karotten mit Kartoffeln und Schweinefilet*
Carrots with Potatoes and Fillet of Pork
- 5⁺_m** *Blumenkohl mit Kartoffeln und Rinderhack*
Cauliflower with Potatoes and Minced Beef
- 5⁺_m** *Brokkoli mit Kartoffeln und Hähnchenbrust*
Broccoli with Potatoes and Chicken Breast
- 5⁺_m** *Karotten-Kartoffel-Gemüse mit Lachs*
Carrots and Potatoes with Salmon
- 5⁺_m** *Zucchini und Tomate mit Kartoffeln und Hirseflocken*
Courgettes and Tomatoes with Potatoes and Millet Flakes
- 7⁺_m** *Kohlrabi mit Kartoffeln und Schweineschnitzel*
Kohlrabi with Potatoes and Pork Cutlets
- 7⁺_m** *Karotten mit Reis und Rinderhack*
Carrots with Rice and Minced Beef
- 7⁺_m** *Kürbis mit Kartoffeln und Hühnerbrust*
Squash with Potatoes and Chicken Breast
- 7⁺_m** *Spinat mit Nudeln und Kabeljau*
Spinach with Pasta and Cod

- 7⁺_m** *Fenchel mit Kartoffeln und Haferflocken*
Fennel with Potatoes and Oat Flakes
- 10⁺_m** *Zucchini mit Nudeln und Rinderhack*
Courgettes with Pasta and Minced Beef
- 10⁺_m** *Pastinaken mit Kartoffeln und Schweinefilet*
Parsnips with Potatoes and Fillet of Pork
- 10⁺_m** *Grüne Bohnen mit Reis und Pute*
Green Beans with Rice and Turkey
- 10⁺_m** *Brokkoli und Paprika mit Nudeln und Kabeljau*
Broccoli and Pepper with Pasta and Cod
- 10⁺_m** *Tomaten und Mais mit Reis und Hirse*
Tomatoes and Sweetcorn with Rice and Millet

Obstbrei und Smoothie. Fruit Puree and Smoothie.

- 6⁺_m** *Obstpüree für den Getreide-Obst-Brei*
Fruit Puree for the Fruit and Cereal Puree
- 6⁺_m** *Smoothie aus Erdbeeren und Ananas*
Strawberry and Pineapple Smoothie

5⁺
m

...„Viele Köche
verderben den Brei.
Deine Mama nicht.“...

...“Too many cooks spoil
the broth. But your
mum doesn't.”...



Karotten mit Kartoffeln und Schweinefilet

90 g Karotten
40 g Kartoffeln
20 g Schweinefilet
15 g Apfelsaft
8 g Rapsöl
2 EL Wasser

1. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen und das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Die Karotten in ca. 1 cm dicke Scheiben und die Kartoffeln in etwa gleich große Würfel schneiden. Beides zusammen in den großen Garbehälter geben und den Dampfgarer einschalten.
3. Das Schweinefilet mittig teilen, und nach 3 Minuten zum Gemüse geben und abwarten, bis das Gerät piept.
4. Das Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen. Gemüse und Fleisch zum Pürieren in den Becher füllen. Den Apfelsaft, das Rapsöl und ca. 2 Esslöffel Garwasser zugeben.
5. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und bei Bedarf weiteres Garwasser hinzufügen. Fertig!

Carrots with Potatoes and Fillet of Pork

90 g Carrots
40 g Potatoes
20 g Pork fillet
15 g Apple juice
8 g Rapeseed oil
2 tbsp Water

1. Fill the water tank to the third mark and fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. Cut the carrots into approx. 1 cm thick slices and dice the potatoes into roughly equal sized cubes. Put both into the large cooking basket and switch the steamer on.
3. Divide the pork fillet into two. After 3 minutes add it to the vegetables and wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking.
4. Pour off the water and place in a container. Then put the vegetables and pork into the bowl to puree. Add the apple juice, rapeseed oil and approx. 2 tablespoons of cooking water.
5. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little cooking water if required. Enjoy your meal!



Blumenkohl mit Kartoffeln und Rinderhack

90 g Blumenkohl
40 g Kartoffeln
20 g Rinderhack
8 g Rapsöl
15 g Orangensaft
2 EL Wasser

1. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen und das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Den Blumenkohl sehr klein schneiden. Die Kartoffeln würfeln. Beides zusammen in den großen Garbehälter geben und den Dampfgarer einschalten.
3. Nach 7 Minuten das Rinderhack dazugeben und alles zusammen weitergaren, bis das Gerät piept.
4. Das Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen. Gemüse und Fleisch zum Pürieren in den Becher füllen. Den Orangensaft, das Rapsöl und ca. 2 Esslöffel Garwasser zugeben.
5. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und bei Bedarf weiteres Garwasser hinzufügen. Fertig!

Cauliflower with Potatoes and Minced Beef

90 g Cauliflower
40 g Potatoes
20 g Minced beef
8 g Rapeseed oil
15 g Orange juice
2 tbsp Water

1. Fill the water tank to the third mark and fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. Cut the cauliflower into very small pieces. Dice the potatoes. Put both into the large cooking basket and switch the steamer on.
3. After 7 minutes, add the minced beef and continue cooking until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished.
4. Pour off the water and place in a container. Then put the vegetables and meat into the bowl to puree. Add the orange juice, the rapeseed oil and approx. 2 tablespoons of cooking water.
5. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little cooking water if required. Enjoy your meal!



5⁺
m

Brokkoli mit Kartoffeln und Hähnchenbrust

90 g Brokkoli
40 g Kartoffeln
20 g Hähnchenbrust
15 g Orangensaft
8 g Rapsöl
2 EL Wasser

1. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen und das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Den Brokkoli in Röschen teilen und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Beides zusammen in den großen Garbehälter geben und den Dampfgarer einschalten.
3. Die Hähnchenbrust mittig teilen. Nach 5 Minuten das Fleisch zum Gemüse geben und abwarten, bis das Gerät piept.
4. Das Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen. Gemüse und Fleisch zum Pürieren in den Becher füllen. Den Orangensaft, das Rapsöl und ca. 2 Esslöffel Garwasser zugeben.
5. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und bei Bedarf weiteres Garwasser hinzufügen. Fertig!

Broccoli with Potatoes and Chicken Breast

90 g Broccoli
40 g Potatoes
20 g Chicken breast
15 g Orange juice
8 g Rapeseed oil
2 tbsp Water

1. Fill the water tank to the third mark and fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. Split the broccoli into florets and dice the potatoes. Put both into the large cooking basket and switch the steamer on.
3. Cut the chicken breast down the middle. After 5 minutes add the chicken to the vegetables and wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking.
4. Pour off the water and place in a container. Then put the vegetables and chicken into the bowl to puree. Add the orange juice, the rapeseed oil and approx. 2 tablespoons of cooking water.
5. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little cooking water if required. Enjoy your meal!



Karotten-Kartoffel-Gemüse mit Lachs

90 g Karotten
40 g Kartoffeln
20 g Lachs
(Tiefkühl-
ware oder
frisch, unge-
würzt und
ungeräu-
chert)
30 g Apfelsaft
8 g Rapsöl
1 EL Wasser

1. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen und das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Die Karotten in ca. 1 cm dicke Scheiben und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Karotten- und Kartoffelstücke sollen etwa die gleiche Größe haben. Beides zusammen in den großen Garbehälter geben und den Dampfgarer einschalten.
3. Das Lachsfilet mittig teilen. Nach 5 Minuten den Fisch zum Gemüse geben und abwarten, bis das Gerät piept. Am Ende prüfen, ob der Lachs gar ist.
4. Das Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen. Gemüse und Fisch zum Pürieren in den Becher füllen. Den Apfelsaft, das Rapsöl und 1 Esslöffel Garwasser zugeben.
5. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und bei Bedarf weiteres Garwasser hinzufügen. Fertig!

Carrots and Potatoes with Salmon

90 g Carrots
40 g Potatoes
20 g Salmon
(frozen or
fresh, but
not seasoned
or smoked)
30 g Apple juice
8 g Rapeseed oil
1 tbsp Water

1. Fill the water tank to the third mark. Fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. Cut the carrots into approx. 1 cm thick pieces and dice the potatoes. The pieces of carrots and potatoes should be about the same size. Put both into the large cooking basket and switch the steamer on.
3. Cut the salmon fillet into two. After 5 minutes add the fish to the vegetables and wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking. Check if the salmon is cooked now.
4. Pour off the water and place in a container. Then put the vegetables and fish into the bowl to puree. Add the apple juice, rapeseed oil and approx. 1 tablespoons of cooking water.
5. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little cooking water if required. Enjoy your meal!



Zucchini und Tomaten mit Kartoffeln und Hirseflocken

45 g Zucchini
45 g Tomaten
40 g Kartoffeln
7 g Hirseflocken
50 g Wasser zum Quellen
30 g Apfelsaft
8 g Rapsöl


1. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen. Das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Die Tomaten häuten und klein schneiden. Zucchini und Kartoffeln in etwa gleich große Stücke schneiden. Alles zusammen in den großen Gareinsatz geben und garen, bis das Gerät piept. Anschließend das Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen.
3. Währenddessen die Hirseflocken mit dem Wasser übergießen und quellen lassen.
4. Die gegarten Zutaten und die gequollenen Hirseflocken zusammen mit dem Apfelsaft und dem Rapsöl in den Pürierbecher geben.
5. Pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und bei Bedarf etwas Garwasser hinzufügen. Fertig!

Courgettes and Tomatoes with Potatoes and Millet Flakes

45 g Courgettes
45 g Tomatoes
40 g Potatoes
7 g Millet flakes
50 g Water to soak
30 g Apple juice
8 g Rapeseed oil

1. Fill the water tank to the third mark. Fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. De-skin the tomatoes and cut into small pieces. Cut the courgettes and potatoes into pieces of about the same size. Put everything together into the large cooking basket and wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking. Pour off the water and place in a container.
3. In the meantime, pour the water onto the millet flakes and leave to soak.
4. Put the cooked ingredients and the soaked millet flakes together with the apple juice and the rapeseed oil into the bowl.
5. Puree to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little cooking water if required. Enjoy your meal!



A close-up photograph of a woman with blonde hair, smiling warmly as she holds a baby. The baby, who has bright blue eyes and is wearing a colorful striped bib, is waving their right hand towards the camera. The woman's hand is also visible, held up near her face. The background is softly blurred, showing what appears to be a play mat on the floor with some colorful toys.

...„Bei dir isst nicht nur das Auge mit. Auch Hand, Fuß und Nase.“...

...“You don't just feast with your eyes. You do it with your hands, feet, and nose too.”...

Kohlrabi mit Kartoffeln und Schweineschnitzel

100 g Kohlrabi
50 g Kartoffeln
30 g Schweineschnitzel
35 g Apfelsaft
8 g Rapsöl
2 EL Wasser

1. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen. Das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Kohlrabi und Kartoffeln in etwa gleich große Stücke schneiden. Beides zusammen in den großen Garbehälter geben und den Dampfgarer einschalten.
3. Das Fleisch in drei gleich große Stücke schneiden, nach 5 Minuten zum Gemüse geben und abwarten, bis das Gerät piept.
4. Das Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen. Gemüse und Fleisch zum Pürieren in den Becher füllen. Den Apfelsaft, das Rapsöl und ca. 2 Esslöffel Garwasser zugeben.
5. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und bei Bedarf weiteres Garwasser hinzufügen. Fertig!

Kohlrabi with Potatoes and Pork Cutlets

100g Kohlrabi
50g Potatoes
30g Pork cutlet
35g Apple juice
8g Rapeseed oil
2 tbsp Water

1. Fill the water tank to the third mark. Fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. Cut the kohlrabi and potatoes into pieces of about the same size. Put both into the large cooking basket and switch the steamer on.
3. Cut the meat into three pieces of the same size, add to the vegetables after 5 minutes and wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking.
4. Pour off the water and place in a container. Then put the vegetables and pork into the bowl to puree. Add the apple juice, rapeseed oil and approx. 2 tablespoons of cooking water.
5. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little cooking water if required. Enjoy your meal!



Karotten mit Reis und Rinderhack

100 g Karotten
50 g gekochter
Vollkornreis
30 g Rinderhack
20 g Orangensaft
8 g Rapsöl
1 EL Wasser

1. Ungesalzenen Reis separat kochen oder aus dem Familienessen nehmen. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen. Das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Die Karotten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, in den großen Garbehälter geben und den Dampfgarer einschalten.
3. Nach ca. 7 Minuten das Hackfleisch dazugeben und abwarten, bis das Gerät piept.
4. Das Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen. Karotten und Hackfleisch zusammen mit Reis, Saft, Öl und ca. 1 Esslöffel Garwasser in den Pürierbecher geben.
5. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und bei Bedarf weiteres Garwasser hinzufügen. Fertig!

Carrots with Rice and Minced beef

100g Carrots
50g Cooked
brown rice
30g Minced beef
20g Orange juice
8g Rapeseed oil
1 tbsp Water

1. Boil the rice separately without salt or take it from your family's meal. Fill the water tank to the third mark. Fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. Cut the carrots into approx. 1 cm thick slices. Put into the large cooking basket and switch the steamer on.
3. After approx. 7 minutes add the minced beef and wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking.
4. Drain the cooking water and place in a container. Put the carrots and minced beef together with the rice, juice, oil and approx. 1 tablespoons of the cooking water into the bowl.
5. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little more cooking water if required. Enjoy your meal!



Kürbis mit Kartoffeln und Hühnerbrust

100g Hokkaido-Kürbis
50g Kartoffeln
30g Hühnerbrust
17g Apfelsaft
8g Rapsöl
2 EL Wasser

1. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen. Das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Die Kartoffeln würfeln. Den Kürbis gut abwaschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Beides zusammen in den großen Garbehälter geben und den Dampfgarer einschalten.
3. Nach ca. 6 Minuten das Fleisch zugeben und abwarten, bis das Gerät piept.
4. Das Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen. Gemüse und Fleisch zum Pürieren in den Becher füllen. Den Apfelsaft, das Rapsöl und ca. 2 Esslöffel Garwasser zugeben.
5. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und bei Bedarf weiteres Garwasser hinzufügen. Fertig!

Squash with Potatoes and Chicken Breast

100g Hokkaido squash
50g Potatoes
30g Chicken breast
17g Apple juice
8g Rapeseed oil
2 tbsp Water

1. Fill the water tank to the third mark and fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. Dice the potatoes. Wash the squash thoroughly and cut into very small pieces. Put both into the large cooking basket and switch the steamer on.
3. After approx. 6 minutes add the meat and wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking.
4. Pour off the water and place in a container. Then put the vegetables and meat into the bowl to puree. Add the apple juice, rapeseed oil and approx. 2 tablespoons of cooking water.
5. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little cooking water if required. Enjoy your meal!



7⁺
m

Spinat mit Nudeln und Kabeljau

100 g Spinat
(Tiefkühlware)
50 g gekochte
Vollkornnudeln
30 g Kabeljau
(Tiefkühlware oder
frisch;
ungewürzt)
10 g Apfelsaft
8 g Rapsöl
2 EL Wasser

1. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen. Das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Den Spinat und den Fisch etwas antauen lassen. Dann in kleine Portionen teilen, in den großen Garbehälter geben und den Dampfgarer einschalten.
3. In der Zwischenzeit die Nudeln ohne Salz im Topf weich kochen oder aus dem Familienessen nehmen.
4. Wenn das Gerät piept, Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen. Spinat, Kabeljau und Nudeln in den Pürierbecher geben. Apfelsaft, Rapsöl und ca. 2 Esslöffel Garwasser hinzufügen.
5. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und bei Bedarf weiteres Garwasser hinzufügen. Fertig!

Spinach with Pasta and Cod

100 g Spinach
(frozen)
50 g Wholemeal
pasta
(cooked)
30 g Cod (frozen
or fresh; no
seasoning)
10 g Apple juice
8 g Rapeseed oil
2 tbs Water

1. Fill the water tank to the third mark. Fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. Let the spinach and fish defrost a little. Divide into small portions and then put them both into the large cooking basket and switch the steamer on.
3. In the meantime, take a pot and boil the pasta without salt until it is soft or use some pasta from your family's meal.
4. When the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking, pour off the water and place in a container. Put the spinach, cod and pasta into the bowl to puree. Add the apple juice, rapeseed oil and approx. 2 tablespoons of cooking water.
5. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little more cooking water if required. Enjoy your meal!



Fenchel mit Kartoffeln und Haferflocken

100 g Fenchel
50 g Kartoffeln
10 g Schmelz-
flocken
(Hafer)
35 g Apfelsaft
8 g Rapsöl
5 EL Wasser

1. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen. Das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Die Kartoffeln würfeln, in den großen Garbehälter geben und den Dampfgarer einschalten.
3. Den Fenchel ebenfalls würfeln, nach ca. 6 Minuten zu den Kartoffelstücken geben und abwarten, bis das Gerät piept.
4. Das Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen. Gemüse in den Pürierbecher geben. Apfelsaft, Rapsöl, Schmelzflocken und ca. 5 Esslöffel Garwasser zufügen.
5. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und nach Bedarf weiteres Wasser hinzufügen. Fertig!

Hinweis: Haferflocken bzw. Schmelzflocken quellen stark auf. Wenn der Brei länger steht, kann es sein, dass vor dem Füttern erneut Wasser untergerührt werden muss.

Fennel with Potatoes and Oat Flakes

100 g Fennel
50 g Potatoes
10 g Oat flakes
(quick cook)
35 g Apple juice
8 g Rapeseed oil
5 tbsp Water

1. Fill the water tank to the third mark. Fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. Dice the potatoes, put them into the large cooking basket and switch the steamer on.
3. Also dice the fennel and after approx. 6 minutes add it to the potato pieces. Wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking.
4. Pour off the water and place in a container. Then put the vegetables into the bowl to puree. Add the apple juice, rapeseed oil, oat flakes and approx. 5 tablespoons of water.
5. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little cooking water if required. Enjoy your meal!

Note: Oat flakes swell up greatly. If the puree is not served straight away some water may need to be stirred into it again before feeding.





*...„Wer viel spielt,
muss auch viel essen.“...*

*...“You can’t play on an
empty stomach.”...*

Zucchini mit Nudeln und Rinderhack

100 g Zucchini
60 g gekochte
Vollkorn-
nudeln
30 g Rinderhack
20 g Apfelsaft
10 g Rapsöl
2 EL Wasser

1. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen. Das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Nudeln ohne Salz im Topf weich kochen oder aus dem Familienessen nehmen.
3. Zucchini in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in den großen Garbehälter füllen. Den Dampfgarer einschalten.
4. Nach ca. 7 Minuten das Hackfleisch dazugeben und abwarten bis das Gerät piept.
5. Das Garwasser abgießen und in einen Behälter auffangen. Hack, Nudeln, Gemüse in den Becher geben, Saft und Öl hinzufügen.
6. Alles pürieren, bis der Brei die gewünschte Konsistenz hat. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und eventuell ein oder zwei Esslöffel Garwasser hinzugeben. Fertig!

Courgettes with Pasta and Minced Beef

100 g Courgettes
60 g Wholemeal
pasta
(cooked)
30 g Minced beef
20 g Apple juice
10 g Rapeseed oil
2 tbsp Water

1. Fill the water tank to the third mark. Fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. Take a pot and boil the pasta without salt until it is soft or take some pasta from your family's meal.
3. Cut the courgettes into approx. 0.5 cm thick slices and put into the large cooking basket. Switch the steamer on.
4. After approx. 7 minutes add the minced beef and wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking.
5. Pour off the water and place in a container. Put the meat, pasta and vegetables into the bowl and add the juice and oil.
6. Puree everything to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and you can add one or two tablespoons of the cooking water if required. Enjoy your meal!



Pastinaken mit Kartoffeln und Schweinefilet

100 g Pastinaken
60 g Kartoffeln
30 g Schweinefilet
40 g Orangensaft
10 g Rapsöl
3 EL Wasser

1. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen. Das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Die Pastinaken in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und die Kartoffeln in etwa gleich große Würfel schneiden. Beides in den großen Garbehälter geben und das Gerät einschalten.
3. Das Schweinefilet mittig teilen und nach 6 Minuten zum Gemüse geben und abwarten, bis das Gerät piept.
4. Das Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen. Gemüse und Fleisch zusammen mit Saft, Rapsöl und ca. 3 Esslöffeln Garwasser in den Pürierbecher geben.
5. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren, bei Bedarf weiteres Garwasser hinzufügen. Fertig!

Parsnips with Potatoes and Fillet of Pork

100 g Parsnips
60 g Potatoes
30 g Pork fillet
40 g Orange juice
10 g Rapeseed oil
3 tbsp Water

1. Fill the water tank to the third mark. Fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. Cut the parsnips into approx. 0.5 cm thick slices and the potatoes into cubes of about the same size. Put both into the large cooking basket and switch the NUK Baby Menu on.
3. Divide the pork fillet into two. After 6 minutes, add to the vegetables and wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking.
4. Pour off the water and place in a container. Then put the vegetables and pork together with the juice, rapeseed oil and approx. 3 tablespoons of cooking water into the bowl to puree.
5. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little cooking water if required. Enjoy your meal!



Grüne Bohnen mit Reis und Pute

100 g grüne Bohnen
(Tiefkühlware oder frisches Gemüse)
60 g gekochter Vollkornreis
30 g Putenfleisch
20 g Apfelsaft
10 g Rapsöl
2 EL Wasser

1. Den Reis ohne Salz im Reiskareinsatz garen oder aus dem Familienessen nehmen.
2. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen. Das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
3. Die grünen Bohnen in den großen Gareinsatz geben und den Dampfgerar einschalten.
4. Das Fleisch in drei Stücke zerteilen und nach 6 Minuten zu den Bohnen geben und abwarten, bis das Gerät piept.
5. Das Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen. Bohnen, Reis und Putenfleisch in den Pürierbecher geben. Apfelsaft, Rapsöl und ca. 2 Esslöffel Wasser hinzufügen.
6. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und bei Bedarf weiteres Garwasser hinzufügen. Fertig!

Green Beans with Rice and Turkey

100 g Green beans
(frozen or fresh)
60 g Brown rice
(cooked)
30 g Turkey meat
20 g Apple juice
10 g Rapeseed oil
2 tbsp Water

1. Cook the rice without salt in the rice cooking basket or take it from your family's meal.
2. Fill the water tank to the third mark. Fit the 2-blade puree knife into the bowl.
3. Put the green beans into the large cooking basket and switch the steamer on.
4. Divide the meat into three pieces and after 6 minutes add it to the beans and wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking.
5. Pour off the water and place in a container. Put the beans, rice and turkey into the bowl to puree. Add the apple juice, rapeseed oil and approx. 2 tablespoons of cooking water.
6. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little cooking water if required. Enjoy your meal!



Brokkoli und Paprika mit Nudeln und Kabeljau

50 g Brokkoli
 50 g gelbe Paprika
 60 g gekochte Vollkornnudeln
 30 g ungewürzter Kabeljau
 10 g Rapsöl
 2 EL Wasser
 1/2 TL frische Petersilie

1. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen. Das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
2. Die Nudeln ohne Salz kochen oder aus dem Familienessen nehmen.
3. Den Brokkoli und die Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Beides in den großen Gareinsatz geben und den Dampfgarer einschalten.
4. Den Kabeljau in drei Stücke zerteilen, nach 6 Minuten zum Gemüse geben und abwarten, bis das Gerät piept.
5. Das Garwasser abgießen und in einem Behälter auffangen. Brokkoli, Paprika, Nudeln und Kabeljau in den Becher geben. Rapsöl und ca. 2 Esslöffel Garwasser hinzufügen.
6. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und nach Bedarf etwas Garwasser hinzufügen.
7. Petersilie fein hacken und ca. 1/2 Teelöffel unter den Brei rühren. Fertig!

Broccoli and Pepper with Pasta and Cod

50 g Broccoli
 50 g Yellow pepper
 60 g Wholemeal pasta (cooked)
 30 g Cod (no seasoning)
 10 g Rapeseed oil
 2 tbsp Water
 1/2 tsp Fresh parsley

1. Fill the water tank to the third mark. Fit the 2-blade puree knife into the bowl.
2. Boil the pasta in water without salt or take it from your family's meal.
3. Clean the broccoli and the pepper and cut into small pieces. Put both into the large cooking basket and switch the steamer on.
4. Divide the cod into three pieces. After 6 minutes add to the vegetables and wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking.
5. Pour off the water and place in a container. Put the broccoli, pepper, pasta and cod into the bowl. Add the rapeseed oil and approx. 2 tablespoons of the cooking water.
6. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add a little cooking water if required.
7. Finely chop the parsley and stir approx. 1/2 teaspoonful into the puree. Enjoy your meal!



Tomaten und Mais mit Reis und Hirse

50 g Tomaten
50 g Mais
60 g gekochter Vollkornreis
30 g gekochte Hirse
20 g Apfelsaft
10 g Rapsöl
1 EL Wasser
etwas Oregano

1. Ungesalzenen Reis und Hirse separat kochen oder aus dem Familienessen nehmen.
2. Den Wassertank bis zur dritten Markierung füllen. Das Püriermesser mit den 2 Klingen einsetzen.
3. Tomaten häuten und klein schneiden. Zusammen mit dem Mais in den großen Gareinsatz geben und garen, bis das Gerät piept. Anschließend das Garwasser in ein anderes Gefäß füllen.
4. Gemüse, Reis und Hirse in den Pürierbecher geben. Apfelsaft, Rapsöl und ca. 1 Esslöffel Garwasser hinzufügen.
5. Alles zusammen pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch mit dem Spatel umrühren und bei Bedarf weiteres Garwasser hinzufügen.
6. Mit wenig Oregano würzen. Fertig!

Tomatoes and Sweetcorn with Rice and Millet

50 g Tomatoes
50 g Sweetcorn
60 g Brown rice (cooked)
30 g Millet (cooked)
20 g Apple juice
10 g Rapeseed oil
1 tbsp Water
A little oregano

1. Boil the rice and millet separately without salt or take it from your family's meal.
2. Fill the water tank to the third mark. Fit the 2-blade puree knife into the bowl.
3. Remove the skin from the tomatoes and cut into small pieces. Put together with the sweetcorn in the large cooking basket and wait until the NUK Baby Menu beeps to tell you it has finished cooking. Pour off the cooking water into another container.
4. Put the vegetables, rice and millet into the bowl to puree. Add the apple juice, rapeseed oil and approx. 1 tablespoon of cooking water.
5. Puree everything together to the consistency you want. Stir occasionally with the spatula and add some of the cooking water if required.
6. Season with a little oregano. Enjoy your meal!



6⁺
m

*...„Nach dem Kochen
kommt das Vergnügen.“...*

*...“After the cooking
comes the sweet treat.”...*

Obstpüree für den Getreide- Obst-Brei (5 Portionen)

80 g Äpfel

220 g Pfirsiche
(oder anderes
Obst der
Jahreszeit)

60 g Bananen

100 g Apfelsaft

50 g Orangensaft

1. Das Smoothiemesser mit den 4 Klingen einsetzen.
2. Äpfel und Pfirsiche klein schneiden und grob pürieren.
3. Bananen und Säfte zugeben und weiter pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Das Obstpüree unter den Getreidebrei mischen.

Hinweis: Je mehr Saft Sie zugeben, desto leckerer wird der Smoothie.

Fruit Puree for the Fruit and Cereal Puree (5 portions)

80 g Apples

220 g Peaches
(or another
in-season
fruit)

60 g Bananas

100 g Apple juice

50 g Orange juice

1. Fit the 4-blade smoothie knife into the bowl.
2. Cut the apples and peaches into small pieces and puree a little.
3. Add the bananas and juices and puree until you have the consistency you want.
4. Mix the fruit puree into the cereal puree.

Note: The more juice you add, the tastier the smoothie will become.



6⁺
m

200 g Tiefkühl-
oder frische
Erdbeeren

150 g frische
Ananas

200 g Orangen-
saft

Smoothie aus Erdbeeren und Ananas

1. Das Smoothiemesser mit den 4 Klingen einsetzen.
2. Die Tiefkühl-Erdbeeren 1,5 bis 2 Stunden antauen lassen oder kurz in der Mikrowelle antauen. Frische Erdbeeren waschen und putzen.
3. Die Ananas in kleine Stücke schneiden.
4. Das Obst zusammen mit dem Saft pürieren, bis keine Stücke mehr sichtbar sind.
5. Durch Verringerung der Saftmenge entsteht ein festeres, sorbetähnliches Mus, das sich zum Beispiel im Sommer als leichte Zwischenmahlzeit für Kinder eignet. Sind die Erdbeeren komplett aufgetaut, wird der Smoothie flüssiger.

Hinweis: Laut Ernährungsplan des FKE wird Obst im ersten Lebensjahr ausschließlich in Kombination mit Getreide und gegebenenfalls Milch in Breie gegeben. Wenn jedoch das Kind bereits alle Obstsorten gewöhnt ist, spricht nichts dagegen, den Smoothie als Obstzutut in die Breie zu geben.



Strawberry and Pineapple Smoothie

200 g Fresh or
frozen
strawberries

150 g Fresh pine-
apple

200 g Orange
juice

1. Fit the 4-blade smoothie knife into the bowl.
2. Let the frozen strawberries defrost for 1.5 to 2 hours or for a short time in the microwave. Wash and clean fresh strawberries.
3. Cut the pineapple into small pieces.
4. Put both fruits in together with the juice and puree until no more pieces are visible.
5. By reducing the amount of juice you get a thicker, sorbet-like puree which makes an ideal snack for children in summer. If the strawberries are completely defrosted then the smoothie is thinner.

Note: According to the nutrition plan, in the first year of life, fruit should only be given with cereal and, if appropriate, milk in puree. If however your child is already used to different kinds of fruit, there is nothing against using the smoothie as the fruit ingredient in the puree.

Tipps zur Aufbewahrung von Brei.

Der Brei ist fertig, aber viel zu viel? Oder Ihr Baby hat heute einfach keine Lust auf Karotte? Halb so schlimm: Hier sind ein paar Tipps, wie Sie den fertigen Brei aufbewahren können.

Sie sollten Ihr Kind mit dem frisch gekochten Brei möglichst zeitnah füttern, lassen Sie ihn nicht über einen längeren Zeitraum bei Zimmertemperatur stehen. Im Kühlschrank kann der fertige Brei 24 Stunden aufbewahrt werden. Für eine längere Aufbewahrung sollten Sie ihn möglichst bald nach dem Kochen einfrieren. Bei -18°C ist er einige Monate haltbar.

Die Portion kann über Nacht im Kühlschrank aufgetaut und dann direkt vor dem Füttern mit dem NUK Baby Menu aufgewärmt werden. Befüllen Sie den Wasserbehälter dafür bis zum ersten Strich und schalten Sie die Garfunktion ein. Aufwärmen dauert ca. 10 Minuten, Auftauen ca. 14 Minuten. Rühren Sie anschließend gut um und prüfen Sie die Temperatur vor dem Füttern. Aufgewärmte Breiportionen sollten kein weiteres Mal erwärmt werden, Reste sollten sicherheitshalber in den Abfall wandern.


Tips on how to keep puree.

The puree is ready, but there is far too much of it? Or your baby just doesn't want carrot today? No problem. Here are a few tips as to how you can store the prepared puree:

You should feed your child with the freshly cooked puree as soon as you can. Do not let it stand for a longer period of time at room temperature. The finished puree can be kept for 24 hours in the refrigerator. To keep it for a longer time you should freeze it as soon as possible after cooking. At -18°C it will keep for a few months.

The portion can be defrosted in the fridge overnight and then be warmed up with the NUK Baby Menu directly before feeding. For this, just fill the water tank to the first mark and switch on the cooking function. It takes approx. 10 minutes to warm food up, and approx. 14 minutes for defrosting. Then stir it well and check the temperature before feeding. Once a portion of puree has been warmed up it should not be re-heated again. Leftovers should be thrown out just to be on the safe side.



A baby is lying on a green patterned blanket. The blanket features a white unicorn head at the top, a pink flower, and a green leaf pattern at the bottom. A wooden rattle is visible on the left side. The baby is smiling and looking towards the camera.

..., Die Küche: dreckig.
Mama: verschmiert.
Du: überglücklich.“...

...“The kitchen: Dirty.
Mum: Smeared.
You: Overjoyed.”...



Diese Broschüre haben wir gemeinsam mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) entwickelt.

Bei Fragen rufen Sie uns gerne an: 01801 627246 (0,04 Euro/Min. aus dem Festnetz, maximal 0,42 Euro/Min. aus den Mobilfunknetzen) oder schreiben Sie uns eine E-Mail an elternservice@nuk.de. Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch direkt auf unserer Facebook-Fanpage unter www.facebook.com/NUK.Germany

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Website: www.nuk.de

Die Weiterverbreitung der Inhalte und Abbildungen in jedweder Form, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher und schriftlicher Genehmigung der MAPA GmbH gestattet.

NUK ist eine eingetragene Marke der MAPA GmbH/Deutschland.

We developed these recipes in conjunction with the Research Institute of Child Nutrition in Dortmund, Germany.

The reproduction and/or distribution of the contents or images, or any part thereof, in any form is only permitted with the express written agreement of MAPA GmbH.

For more information please visit us on www.nuk.com
NUK is a registered trademark of MAPA GmbH/Germany

MAPA GmbH · Industriestraße 21-25 · D-27404 Zeven
Tel.: +49 (0)4281 73-0 · Fax: +49 (0)4281 73-241
Geschäftsführer/Managing Director: Michael Frankenstein
Handelsregister/Trade Register: Tostedt HRB 120049