


babymoov®

nutribaby⁺ XL

Book



nutribaby⁺ XL Book

français

4

recettes

4-6 mois
6-9 mois
9-12 mois
12-18 mois
+ de 24 mois

english

10

recipes

4-6 months
6-9 months
9-12 months
12-18 months
+ de 24 months

deutsch

16

rezepte

4-6 Monate
6-9 Monate
9-12 Monate
12-18 Monate
+ de 24 Monate

nederlands

22

recepten

4-6 maanden
6-9 maanden
9-12 maanden
12-18 maanden
+ de 24 maanden

español

28

recetas

4-6 meses
6-9 meses
9-12 meses
12-18 meses
+ de 24 meses

italiano

34

ricette

4-6 mesi
6-9 mesi
9-12 mesi
12-18 mesi
+ de 24 mesi

Guide d'introduction des aliments

Depuis plus de 15 ans, Babymoov vous accompagne au quotidien et vous guide lors de vos premiers pas de parents, en particulier lors des repas.

Après 6 mois passés au biberon ou au sein, l'enfant va découvrir progressivement la diversification alimentaire. Celle-ci commence en général à partir de 6 mois, cependant chaque bébé est différent et, sur avis du pédiatre, celle-ci peut commencer plus tôt.

Grâce à ce livret, nous avons voulu vous montrer que la cuisine gourmande et créative est à portée de tous car l'alimentation de bébé, c'est avant tout une histoire d'amour avec votre tout-petit.

	6 ^{ème} mois	7 ^{ème} mois	8 ^{ème} mois	9-12 mois	12 ^{ème} mois et +
LÉGUMES	Brocolis / Haricot Vert / Épinard				
	Carotte				Crudités
	Courgette	Mélangée, sans pépin, ni peau			
	Fenouil / Endive / Patate douce / Potiron				
	Poireau		Blanc de poireau		
	Chou-Fleur				
	Ail / Betterave / Navet / Poivron				
VIANDE & POISSON	Viande	Viande maigre : poulet, dinde, jambon blanc, bœuf 10 g / jour mixé		20 g / jour Mixage moins fin	Viande grasse : porc, agneau, mouton
	Poisson*	Colin, merlan, cabillaud, bar, sole 10 g / jour mixé		Thon, sardine, saumon 20 g / jour haché	
	Œuf*		1/4 de jaune dur	1/3 de jaune dur	Œuf dur entier
FÉCULENTS	Pomme de terre	Mélangée, cuite à la vapeur		Seule	
	Tapioca / Semoule de blé				
FRUITS	Banane / Poire / Pomme / Coing				
	Tomates				Crudités
	Fraise / Framboise* / Rhubarbe				
PRODUITS LAITIERS	Beurre / Yaourt				
	Fromage			A pâte cuite et fromage fermenté	

* Le pédiatre peut repousser la date d'introduction de certains aliments (fruits rouges, œuf, poisson...) si des antécédents allergiques existent dans la famille.



BLOG



Découvrez de nombreuses recettes et des conseils pour l'alimentation de votre bébé sur le blog du Nutribaby+ « la cuisine de bébé » <http://www.cuisine-de-bebe.com>



VIDÉO



Scannez ce code avec l'application dédiée de votre téléphone pour découvrir la vidéo du Nutribaby+

Ma première purée de courgettes



PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 12 MINUTES

• 4 courgettes

Pour 6 portions (de 120 ml)

- Lavez et épluchez vos courgettes avant de les couper en petits cubes.
- Empilez les 2 paniers et placez uniquement un des deux plateaux dans le fond du panier inférieur.
- Lancez un cycle de cuisson de 12 minutes.
- Une fois la cuisson terminée, transvasez les cubes de courgette dans le pôle mixage (sans jus de cuisson, ce légume est déjà gorgé d'eau).
- Mixez par impulsions en vitesse 3.

Oseet !

Si vos courgettes sont issues de l'agriculture biologique, n'hésitez pas à en conserver la peau, elle contient plein de vitamines !

Ma première compote de pommes



PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

• 200 g de pommes

Pour 5 portions (de 120 ml)

- Lavez et épluchez vos pommes avant de les couper en petits morceaux.
- Empilez les 2 paniers et placez uniquement un des deux plateaux dans le fond du panier inférieur.
- Lancez alors un cycle de cuisson de 15 minutes.
- Une fois la cuisson terminée, transvasez la moitié de vos morceaux de pomme dans le pôle mixage et ajoutez ¼ du jus de cuisson.
- Mixez par impulsions en vitesse 3 jusqu'à obtention de la texture souhaitée.
- Transvasez ensuite votre compote dans vos contenants et réitérez l'opération.

Oseet !

Bébé a grandi ? N'hésitez pas à parfumer votre compote avec un peu de cannelle ou une gousse de vanille afin d'éveiller ses papilles ! Il suffira de rajouter ces aromates dans le panier de cuisson à côté des pommes.

Ma première purée de légumes



PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISON : 20 MINUTES

- 1 courgette verte ou jaune (plus tendre)
 - 2 carottes
- quelques feuilles de cerfeuil ou de basilic
 - 1 noisette de beurre frais

- Lavez et coupez les courgettes en dés. Épluchez et coupez les carottes en fines rondelles.
- Mettez les carottes dans le premier panier de cuisson, et lancez un cycle de cuisson de 20 minutes. À 10 minutes de la fin, ajoutez le deuxième panier avec les courgettes. Attendez la fin de la cuisson.
- Versez le contenu des deux paniers dans le bol de mixage en vous aidant de la spatule.
- Ajoutez du jus de cuisson. Mixez le tout avec les fines herbes ciselées et la noisette de beurre.

Oset !

Selon l'âge de votre enfant, ajoutez quelques cristaux de fleur de sel si la purée est trop fade.

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISON : 20 MINUTES

- 1 coing, 1 banane, 2 pommes
- 1 cuillère à café de cannelle (selon vos préférences)
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger

Pour 4 portions

- Épluchez et épépinez le coing, les pommes et la banane. Découpez-les en petits morceaux (surtout la banane).
- Placez le coing dans le premier panier de cuisson (le plus bas).
- Placez les pommes dans le deuxième panier de cuisson.
- Placez les bananes dans le troisième panier de cuisson.
- Lancez un cycle de cuisson de 20 minutes.
- Lorsque tous les fruits sont bien cuits, mixez le tout avec un peu de jus de cuisson, la cannelle et la fleur d'oranger.

Oset !

Bébé a grandi ? Ajoutez de l'avoine cuit dans votre préparation pour plus de consistance et un goûter plus complet. Se référer au guide de démarrage pour la cuisson de l'avoine dans le receptacle de jus de cuisson.

Compote de pomme, banane et coing



PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

- 1 portion de filet de bœuf
- 150 g de chou-fleur
- 30 g de quinoa
- 1 noisette de beurre frais

Pour 3 portions

- Enlevez les feuilles et les grosses côtes du chou-fleur et découpez-les en petits bouquets. Coupez la viande de bœuf en morceaux d'environ 1 à 2 centimètres.
- Placez le quinoa dans le réceptacle de jus de cuisson avec 2/3 de son volume en eau.
- Ajoutez les bouquets de chou-fleur dans le premier panier de cuisson. Lancez un cycle de cuisson de 20 minutes. À 10 minutes de la fin, ajoutez le second panier avec le bœuf.
- Mixez tous les ingrédients avec une noisette de beurre et quelques cuillères de jus de cuisson.

Oset !

Bébé a grandi ? Ajoutez une pincée de noix de muscade râpée.

Mon premier bœuf, chou-fleur et quinoa



Mon premier tajine vapeur de légumes et agneau



Pour 2 portions

- Épluchez les légumes. Coupez-les en petits morceaux.
- Découpez le gigot d'agneau en petits morceaux d'environ 1 à 2 centimètres.
- Placez les carottes et le potiron dans le premier panier de cuisson (le plus bas).
- Ajoutez les pommes de terre dans le deuxième panier et l'agneau dans le troisième panier. Lancez une cuisson de 30 minutes. La cuisson de la viande au-dessus donnera du goût aux pommes de terres, carottes et au potiron en-dessous.
- À la fin de la cuisson, versez les légumes, la viande et un peu de jus de cuisson dans le bol du mixage. Après quelques pulsions, ajoutez enfin le fromage blanc puis mixez.

Oset !

Ajoutez un petit brin de romarin dans le panier de cuisson de l'agneau. Cela vous permettra d'obtenir une déclinaison parfumée différente.

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

- 30 g de gigot d'agneau • 2 carottes
- 60 g de potiron • 2 pommes de terre
- 2 cuillères à café de fromage blanc



PRÉPARATION : 15 MINUTES**CUISSON : 30 MINUTES**

- 60 g de coquillettes aux oeufs (100 g de pâtes cuites)
- 1 tranche de jambon blanc
- ½ de navet • 1 carotte
- 1 courgette • 1 branche de céleri
- 1 noisette de beurre

Pour 2 portions

- Épluchez puis coupez en morceaux la carotte, le navet et la courgette.
- Placez les coquillettes dans le réceptacle de jus de cuisson avec 2/3 de son volume en eau.
- Placez la carotte et le navet dans le premier panier de cuisson (le plus bas).
- Ajoutez les pommes de terre dans le deuxième panier et le céleri dans le troisième panier. Lancez une cuisson de 30 minutes.
- Une fois les coquillettes cuites (15 minutes environ), retirez-les du réceptacle de jus de cuisson et placez-les dans le bol du mixeur.
- Remplacez le réceptacle de jus de cuisson sous les paniers.
- À la fin de la cuisson, versez les légumes, le jambon et un peu de jus de cuisson dans le bol de mixage (avec les coquillettes). Mixez jusqu'à obtenir une texture épaisse avec des petits morceaux.

Coquillettes au jambon et légumes



Oset !

N'hésitez pas à cuisiner pour toute la famille, c'est tellement bon ! Vous pouvez alors ajouter du sel et l'accompagner d'une salade verte, c'est un repas complet.

Ma première crème dessert

**PRÉPARATION : 5 MINUTES****CUISSON : 15 MINUTES**

- 2 œufs
- 20 cl de lait
- 5 cl de crème fleurette
- 30 g de sucre de canne roux

- Retirez l'un des blanc d'œufs. Mettez l'œuf entier et le jaune avec le lait, la crème fleurette et le sucre dans le bol du mixeur. Mixez.
- Répartissez le mélange dans 4 ramequins et couvrez les ramequins.
- Cuissez à la vapeur 15 minutes environ.
- Laissez tiédir avant de déguster.

Oset !

Selon l'âge de votre enfant, pour une crème parfumée au chocolat, ajoutez une demi-cuillerée de poudre de cacao aux autres ingrédients au moment de mixer.

Ma première assiette de la mer



Pour 2 portions

- Épluchez et coupez les pommes de terre en petits cubes d'à peine 1 cm.
- Faites de même avec les carottes.
- Placez les carottes dans le premier panier de cuisson (le plus bas).
- Ajoutez les pommes de terre dans le deuxième panier ; les crevettes et l'œuf de caille dans le troisième panier. Lancez une cuisson de 30 minutes.
- Épluchez l'œuf et coupez-le en deux.
- Dressez l'ensemble des ingrédients dans des petits bols avec la mayonnaise, sur un joli plat.

Osez !

L'idée de ce repas festif est que votre bébé puisse manger avec les doigts. Vous pouvez ajouter des haricots verts pour augmenter le plaisir tactile.

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

- 2 pommes • 3 oeufs
- 50 g de flocons d'avoine
- 25 cl de lait (il peut être de soja ou d'avoine)
- quelques gouttes de miel
- 1 petite noisette de beurre
- 50 g de farine de blé Type 55 ou 65 (blanche)
- 2 c. à café d'huile de tournesol ou une autre huile au goût neutre

Pour 4 portions

- Mixez les flocons d'avoine.
- Ajoutez les œufs entiers, le lait et l'huile.
- Mixez et laissez reposer au frais. Votre pâte à crêpe est prête.
- Épluchez et coupez les pommes en petits cubes. Mettez-les dans le panier du cuit vapeur et lancez un cycle de cuisson de 10 minutes. Réservez.
- Sur feu vif, faites cuire les crêpes.
- Versez les pommes au miel sur la crêpe et servez à bébé.

Osez !

Vous pouvez substituer les pommes pour un autre fruit comme la poire ou la pêche. De la même manière, vous pouvez ajouter des épices dans le panier de cuisson comme la cannelle ou la vanille.



Introductory guide to food

For over 15 years, Babymoov has been next to you every day and guided you in your first steps as a parent, especially during meals.

After 6 months of bottle or breast-feeding, babies will gradually discover solid foods. This generally happens from 6 months on, although every baby is different and, based on the paediatrician's advice, this may start earlier.

With this book, we wanted to show you that anyone can approach creative, gourmet cuisine because preparing baby food is first and foremost a love story with your little one.

	6 months	7 months	8 months	9-12 months	12 months and +
VEGETABLES	Broccoli / French Beans / Spinach				
	Carrots				Raw vegetables
	Courgettes	Mixed, with no pips or skin			
	Fennel / Chicory / Sweet Potato / Pumpkins				
	Leeks	White part of leeks			
	Cauliflower				
	Garlic / Beetroot / Turnip / Pepper				
MEAT & FISH	Meat	Lean meat: chicken, turkey, boiled ham, beef 10 g a day, blended		20 g a day Coarse blended	Fatty meat: lamb, pork, mutton
	Fish*	Hake, whiting, cod, bass, sole 10 g a day, blended		Tuna, sardines, salmon 20 g a day, chopped	
	Eggs*		1/4 of boiled egg yolk	1/3 of boiled egg yolk	Whole boiled egg
STARCHY FOOD	Potatoes	Mixed, steam-cooked		On their own	
	Tapioca / Semolina				
FRUITS	Bananas / Pears / Apples / Quinces				
	Tomatoes				Raw vegetables
	Strawberries / Raspberries* / Rhubarb				
DAIRY PRODUCTS	Butter / Yoghurt				
	Cheese			Cooked cheese and fermented cheese	

* The paediatrician may decide to introduce certain foods (red fruits, eggs, fish ...) at a later stage if there is a family history of allergies.



BLOG



Discover a number of recipes and tips on how to feed your baby on Nutribaby+'s blog "Cooking for your baby" <http://www.cuisine-de-bebe.com>



VIDEO



Scan this code with the dedicated app on your phone to discover Nutribaby+'s video

My first courgette purée



PREPARATION: 5 MINUTES
COOKING TIME: 12 MINUTES

• 4 courgettes

For 6 portions (120 ml)

- Wash and peel your courgettes and then cut them into small cubes.
- Stack the 2 baskets and place only one of the two trays inside the base of the bottom basket.
- Start a 12-minute cooking cycle.
- At the end of the cooking time, transfer the diced courgette to the blending unit (don't add the cooking juices, as courgettes are already full of water).
- Pulse blend on speed 3.

Be daring!

If you are using organic courgettes, leave the skin on as it contains lots of vitamins!

My first apple compote



PREPARATION: 5 MINUTES
COOKING TIME: 15 MINUTES

• 200 g of apples

For 5 portions (de 120 ml)

- Wash and peel your apples and then cut them into small pieces.
- Stack the 2 baskets and place only one of the two trays inside the base of the bottom basket.
- Start a 15-minute cooking cycle.
- At the end of the cooking time, transfer half the apple pieces to the blending unit and add $\frac{1}{4}$ of the cooking juices.
- Pulse blend on speed 3 until it reaches the desired consistency.
- Pour your compote into your containers, and repeat.

Be daring!

Is baby growing up now? Try flavouring your compote with a little cinnamon or a vanilla pod to stimulate his or her taste buds! Just add these spices to the cooking basket alongside the apples.

My first vegetable purée



PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING TIME: 20 MINUTES

- 1 green or yellow (softer) courgette
 - 2 carrots
- a few sprigs of chervil or basil
 - 1 knob of fresh butter

- Wash and dice the courgettes. Peel and cut the carrots into thin rounds.
- Put the carrots in the first steaming basket and start a 20-minute cooking cycle. When there are 10 minutes left from the end, add the second basket with the courgettes. Wait until the end of cooking time.
- Use a spatula to place the contents of the two baskets in the blender.
- Add some juice left over from the cooking process. Blend all the ingredients with the chopped herbs and butter.

*Be
during!*

Depending on the age of your child, add some salt flower crystals if the purée is too bland.

PREPARATION: 15 MINUTES
COOKING TIME: 20 MINUTES

- 1 quince, 1 banana, 2 apples
- 1 teaspoon of cinnamon
- 1 tablespoon of orange blossom water

For 4 portions

- Peel and scoop out the seeds from the quince, apples and banana. Cut them into small pieces (particularly the banana).
- Place the quince in the first bottom cooking basket.
- Put the apples in the second cooking basket.
- Put the banana in the top cooking basket.
- Start a 20-minute cooking cycle.
- When all the fruit is properly cooked, blend everything with a little cooking juice, cinnamon and orange blossom.

*Be
during!*

Is baby growing up now? Add cooked oats for more texture and a more nutritious snack. Refer to the start-up guide for details of how to cook oats in the cooking juice container.

Apple, pear and quince compote



PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING TIME: 20 MINUTES

- 1 portion beef fillet
- 150 g cauliflower
- 30 g quinoa
- 1 knob of fresh butter

For 3 portions

- Remove the leaves and veins from the cauliflower and cut it into small florets. Cut the beef in 1-2 cm pieces.
- Put the quinoa in the cooking juice container with 2/3 of its volume in water.
- Add the cauliflower florets to the first cooking basket. Start a 20-minute cooking cycle. 10 minutes before the end of the cooking cycle, add the second basket with the beef.
- When everything is cooked, blend all the ingredients with a knob of butter and a little water.

Be daring!

Is baby growing up now? Add a pinch of freshly grated nutmeg.

My first beef, cauliflower and quinoa



My first vegetable and lamb steamed tagine



For 2 portions

- Peel the vegetables. Cut them into small pieces.
- Cut the leg of lamb into small pieces (about 1-2 centimetres).
- Place the carrots and the pumpkin in the first bottom cooking basket.
- Add the potatoes to the second basket and the lamb to the top basket. Start a 30-minute cooking cycle. As it cooks, the meat will add flavour to the vegetables below.
- At the end of the cooking time, tip the vegetables, the meat and a little of the cooking juice into the blending bowl. Pulse several times and then add the Greek yogurt.

Be daring!

Add a sprig of rosemary to the cooking basket which contains the lamb. This will give you a distinctive flavour.

PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING TIME: 30 MINUTES

- 30 g leg of lamb • 2 carrots
- 60 g pumpkin • 2 potatoes
- 2 teaspoons Greek yogurt



PREPARATION: 15 MINUTES
COOKING TIME: 30 MINUTES

- 60 g egg pasta shells
- 1 slice of cooked ham
- ½ a turnip • 1 carrot
- 1 courgette • 1 stick of celery
- 1 knob of butter

For 2 portions

- Peel the carrot, turnip and courgette and chop into pieces.
- Put the pasta shells into the cooking juice container with 2/3 of its volume in water.
- Put the carrot and turnip into the first bottom cooking basket.
- Add the potatoes to the second basket and the celery to the top basket. Start a 30-minute cooking cycle.
- When the pasta shells are cooked (about 15 minutes), remove them from the cooking juice container and put them into the blender bowl.
- Replace the cooking juice container below the basket.
- At the end of the cooking time, tip the vegetables, ham and a little of the cooking juice into the blending bowl (with the pasta shells). Blend until you have a thick texture with small pieces.

*Be
during!*

You can also cook for the whole family - it's so good! You can then add salt and serve with a green salad.

Pasta shells with ham and vegetables



My first creamy dessert



PREPARATION: 5 MINUTES
COOKING TIME: 15 MINUTES

- 2 eggs
- 20 cl of milk
- 5 cl of single cream
- 30 g of raw cane sugar

- Eliminate one of the two egg whites. Put the whole egg and egg yolk in the blender along with the milk, single cream and sugar. Blend.
- Pour the cream into 4 ramekins and cover.
- Steam cook for about 15 minutes.
- Let the cream to cool down before serving.

*Be
during!*

Depending on the age of your child, to get a chocolate-flavoured cream you can add half a tablespoon of cocoa powder and blend it with the other ingredients.

My first seafood platter



PREPARATION: 15 MINUTES
COOKING TIME: 30 MINUTES

- 2 sweet potatoes
- 2 carrots
- 2 quail's eggs
- 6 small brown shrimps
- 6 large brown shrimps

Pour 2 portions

- Peel the sweet potatoes and cut them into small cubes (1 cm). Repeat for the carrots.
- Place the carrots in the bottom cooking basket.
- Add the sweet potatoes to the second basket, and the shrimps and quail's eggs to the top basket. Start a 30-minute cooking cycle.
- Peel the eggs and cut them in half.
- Arrange all the ingredients in small bowls with a little mayonnaise.

Be daring!

This festive meal is designed so that you baby can eat with his or her fingers. You can add some green beans for more tactile fun.

Oat, honey and apple pancakes



PREPARATION: 15 MINUTES
COOKING TIME: 15 MINUTES

- 2 apples • 3 eggs
- 50 g rolled oats
- 25 cl milk (you can use soya or oat milk)
- a few drops of honey
- 1 small knob of butter
- 50 g plain flour
- 2 teaspoons sunflower oil (or another neutral-flavoured oil)

For 4 portions

- Blend the oats.
- Add the whole eggs, the milk and the oil.
- Blend and leave to rest in a cool place. Your pancake batter is ready.
- Peel the apples and chop them into small cubes. Put them into the steamer basket and start a 10-minute cooking cycle. Set aside.
- Cook the pancakes over a high heat.
- Tip the honeyed apples on to the pancake and serve to baby.

Be daring!

You can replace the apples with another fruit such as pears or peaches. Similarly, you can add spices such as cinnamon or vanilla to the cooking basket.

Anleitung zum Einführen von Babynahrungsprodukten

BabyMoov begleitet Sie bereits seit mehr als 15 Jahren im Alltag und leitet Sie bei Ihren ersten Schritten als Eltern an, insbesondere auch bei den Mahlzeiten. Nach 6 Monaten, in denen das Kind das Fläschchen oder den Busen bekommen hat, beginnt es nach und nach die Einführung von Beikost zu entdecken. Diese beginnt allgemein ab 6 Monaten, jedoch ist jedes Baby anders, und auf den Rat des Kinderarztes kann damit schon früher begonnen werden. Mit dieser Broschüre wollten wir Ihnen zeigen, dass alle eine leckere und kreative Küche in Reichweite haben, denn die Babynahrung ist vor allem eine Liebesgeschichte mit Ihrem kleinen Liebling.

	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9.-12. Monat	12. Monat und später	
GEMÜSE	Brokkoli / grüne Bohnen / Spinat					
	Möhren				Roh	
	Zucchini	Püriert, ohne Kerne und Schale				
	Fenchel / Endivie / Süßkartoffel / Kürbis					
	Porree	Weißer Teil der Porreestange				
	Blumenkohl					
	Knoblauch / Mangold / Rübe / Paprika					
FLEISCH & FISCH	Fleisch		Mageres Fleisch: Huhn, Pute, gekochter Schinken, Kalb 10 g / Tag püriert	20 g / Tag Grober püriert	Fettes Fleisch: Schaf Lamm, Schwein,	
	Fisch*		Kabeljau, Seehecht, Grönland-Kabeljau, Seebarsch, Scholle 10 g / Tag püriert	Thunfisch, Sardine, Lachs 20 g / Tag durchgedreht		
	Ei*		1/4 gekochter Dotter	1/3 gekochter Dotter	Ganzes gekochtes Ei	
MEHLPRODUKTE	Kartoffel	Püriert, dampfgegart		Einzel		
	Tapioka / Weizengrieß					
OBST	Banane / Birne / Apfel / Quitte					
	Tomaten				Roh	
	Erdbeere / Himbeere* / Rhabarber					
MILCHPRODUKTE	Butter / Joghurt					
	Käse			Käse mit nachgegartem und gepresstem Teig und fermentierter Käse		

*Evtl. wird Ihnen der Kinderarzt eine spätere Einführung einiger Lebensmittel (rotes Obst, Eier, Fisch usw.) empfehlen, wenn innerhalb der Familie Fälle von Lebensmittelallergien aufgetreten sind.



BLOG



Entdecken Sie zahlreiche Rezepte und Ratschläge für die Ernährung Ihres Babys auf dem Blog von Nutribaby+ „Babys Küche“ <http://www.cuisine-de-bebe.com>



VIDEO



Scannen Sie diesen Code mit der entsprechenden App Ihres Telefons ein, um das Video von Nutribaby+ ansehen zu können.

Mein erstes Zucchiniipüree



ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

GARZEIT: 12 MINUTEN

• 4 Zucchini

Für 6 Portionen (120 ml)

- Waschen und schälen Sie die Zucchini, bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden.
- Stapeln Sie die 2 Garbehälter und legen Sie nur eine der zwei Garschalen auf den Boden des unteren Garbehälters.
- Starten Sie einen Garzyklus mit 12 Minuten Dauer.
- Nach dem Ende der Garzeit geben Sie die Zucchiniwürfel in den Mixer (ohne Garsaft, da dieses Gemüse bereits viel Wasser enthält).
- Mixen Sie auf Stufe 3 durch mehrmaliges Drücken der Mixtaste (Impulsfunktion).

Varieren
Sie!

Wenn Ihre Zucchini aus biologischer Landwirtschaft stammen, können Sie sie mit der Schale garen, denn sie enthält viele Vitamine!

Mein erstes Apfelkompott



ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

GARZEIT: 15 MINUTEN

• 200 g Äpfel

Für 5 Portionen (120 ml)

- Waschen und schälen Sie die Äpfel, bevor Sie sie in kleine Stücke schneiden.
- Stapeln Sie die 2 Garbehälter und legen Sie nur eine der zwei Garschalen auf den Boden des unteren Garbehälters.
- Starten Sie dann einen Garzyklus mit 15 Minuten Dauer.
- Nach dem Ende der Garzeit geben Sie die Hälfte der Apfelstücke in den Mixer und fügen ein Viertel des Garsafts hinzu.
- Mixen Sie auf Stufe 3 durch mehrmaliges Drücken der Mixtaste (Impulsfunktion), bis die gewünschte Textur erreicht ist.
- Dann füllen Sie das Kompott in Ihre Gefäße und wiederholen den Vorgang.

Varieren
Sie!

Ist Ihr Kind schon größer? Dann können Sie Ihr Kompott mit etwas Zimt oder einer Vanilleschote aromatisieren, um Ihrem Kind ein neues Geschmackserlebnis zu bieten! Geben Sie diese Aromaspender in den Garbehälter zu den Äpfeln.

Mein erster Hülsenfrüchtebrei



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN
GARZEIT: 20 MINUTEN

- 1 Zucchini, grün oder gelb (letztere ist zarter)
- Ein paar Blätter Kerbel oder Basilikum
 - 2 Karotten
- Ein wenig frische Butter

- Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden.
- Die Karotten schälen und in kleine Scheiben schneiden. Die Karotten in den ersten Kochkorb legen und einen 20-Minuten Zyklus starten. Zehn Minuten vor Ablauf der Kochzeit die Zucchini in den zweiten Kochkorb legen und den Ablauf der Kochzeit abwarten.
- Den Inhalt der zwei Körbe in den Mixer füllen, mit Zuhilfenahme eines Küchenpachtels. Ein wenig Sud dazu geben. Das Ganze mit den zerkleinerten Kräutern pürieren und die Butter dazu geben.

Variiere
Sie!

Abhängig von dem Alter ihres Babys, ist es möglich, eine Prise Fleur de Sel dazu zu geben, wenn der Brei zu fad sein sollte.

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN
GARZEIT: 20 MINUTEN

- 1 Quitte, 1 Banane, 2 Äpfel
- 1 TL Zimt
- 1 EL Orangenblütenwasser

Für 4 Portionen

- Schälen Sie die Quitte, die Äpfel und die Banane und entfernen Sie die Kerngehäuse. Schneiden Sie das Obst in kleine Stücke (vor allem die Banane).
- Legen Sie die Quittenstücke in den untersten Garbehälter.
- Legen Sie die Apfelstücke in den zweiten Garbehälter.
- Legen Sie die Bananenstücke in den obersten Garbehälter.
- Starten Sie einen Garzyklus mit 20 Minuten Dauer.
- Wenn alle Obststücke schön weichgekocht sind, pürieren Sie alles mit ein wenig Garsaft, Zimt und Orangenblütenaroma.

Apfel-, Birnen- und Quittenkompott



Variiere
Sie!

Ist Ihr Kind schon größer? Dann können Sie gekochten Hafer dazugeben, um dem Gericht mehr Konsistenz zu verleihen. So wird eine komplette Zwischenmahlzeit daraus. Erklärungen zum Garen von Haferflocken im Garwassergefäß finden Sie in der Schnellstartanleitung.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN**GARZEIT: 20 MINUTEN**

- 1 Portion Rinderfilet
- 150 g Blumenkohl
- 30 g Weizengrieß
- Ein Wenig frische Butter

Für 3 Portionen

- Entfernen Sie die Blätter und den dicken Strunk des Blumenkohls und schneiden Sie ihn in kleine Röschen.
- Schneiden Sie das Rindfleisch in ca. 1 bis 2 cm große Würfel.
- Geben Sie die Quinoa in das Garwassergefäß und fügen Sie Wasser hinzu (2/3 seines Volumens).
- Legen Sie die Blumenkohl-Röschen in den unteren Garbehälter. Starten Sie einen Garzyklus mit 20 Minuten Dauer. 10 Minuten vor Ende der Garzeit geben Sie das Rindfleisch in den zweiten Garbehälter.
- Nach dem Ende der Garzeit pürieren Sie alle Zutaten mit einem Stückchen Butter und ein wenig Wasser.

Mein erstes Rindfleisch mit Blumenkohl und Quinoa



Variieren
Sie!

Ist Ihr Kind schon größer? Geben Sie eine Prise geriebene Muskatnuss hinzu.

Mein erster Schmorfleisch-Tajine mit Gemüse und Lammfleisch

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN**GARZEIT: 20 MINUTEN**

- 30 g Lammfleisch (Keule) • 2 Karotten
- 60 g Kürbis • 2 Kartoffeln
- 2 Teelöffel Quark

Für 2 Portionen

- Schälen Sie das Gemüse. Schneiden Sie es in kleine Stücke.
- Schneiden Sie das Lammfleisch in ca. 1 bis 2 cm große Würfel.
- Geben Sie die Karotten- und Kürbisstücke in den unteren Garbehälter.
- Fügen Sie die Kartoffelstücke im zweiten Garbehälter und das Lammfleisch im oberen Garbehälter hinzu. Starten Sie einen Garzyklus mit 30 Minuten Dauer. Durch das gleichzeitige Kochen des Fleisches erhält das darunter liegende Gemüse noch mehr Geschmack.
- Am Ende der Garzeit geben Sie das Gemüse, das Fleisch und ein wenig Garsaft in den Mixbecher. Pürieren Sie durch mehrmaliges Drücken der Mixtaste (Impulsfunktion) und rühren Sie dann den Quark unter.

Variieren
Sie!

Zum Lammfleisch können Sie einen kleinen Rosmarinzweig in den Garbehälter geben. Dadurch geben Sie dem Gericht ein anderes Aroma.



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN
GARZEIT: 30 MINUTEN

- 60 g Eiernudeln Hörnchen
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- ½ Speiserübe • 1 Karotte
- 1 Zucchini • 1 Stange Sellerie
- 1 Stückchen Butter

Für 2 Portionen

- Schälen Sie die Karotte, die Speiserübe und die Zucchini und schneiden Sie sie in kleine Stücke.
- Geben Sie die Hörnchennudeln in das Garwassergefäß und fügen Sie Wasser hinzu (2/3 des Volumens).
- Legen Sie die Karotten- und Rübchenstücke in den untersten Garbehälter.
- Geben Sie die Kartoffelstücke im zweiten Garbehälter und die Selleriestücke im oberen Garbehälter hinzu. Starten Sie einen Garzyklus mit 30 Minuten Dauer.
- Wenn die Hörnchennudeln weichgekocht sind (ca. 15 Minuten), schütten Sie sie aus dem Garwassergefäß in den Mixbecher.
- Stellen Sie das Garwassergefäß wieder unter die Garbehälter.
- Am Ende der Garzeit geben Sie das Gemüse, den Schinken und ein wenig Garsaft in den Mixbecher (mit den Hörnchennudeln). Pürieren Sie, bis Sie eine dicke Textur mit kleinen Stückchen erhalten.

Hörnchennudeln mit Schinken und Gemüse



Varieren
Sie!

Dieses Rezept können Sie auch für die ganze Familie zubereiten. Es schmeckt einfach allen! Geben Sie Salz dazu und servieren Sie einen grünen Salat als Beilage.

Meine erste Nachspeise mit Creme

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
GARZEIT: 15 MINUTEN

- 2 Eier
- 20 cl Milch
- 5 cl Sahne
- 30 g Rohrzucker

- Ein Eiweiß entfernen. Das ganze Ei und das übrig gebliebene Eigelb mit der Milch, der Sahne und dem Zucker in den Mixer geben und pürieren.
- Die Creme in 4 Formen gießen und zudecken.
- 15 Minuten lang garen.
- Die Creme vor Verzehr ein wenig abkühlen lassen.

Varieren
Sie!

Je nach Alter Ihres Kindes, können Sie einen halben Löffel Kakaoapulver in die Creme mixen, um ihr einen angenehmen Schokoladenduft zu verleihen.

Mein erster Krabbenteller



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN
GARZEIT: 30 MINUTEN

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Wachteleier
- 6 Nordseekrabben
- 6 Garnelen

Für 2 Portionen

- Schälen Sie die Süßkartoffeln und die Karotten und schneiden Sie sie in kleine Würfelchen (max. 1 cm).
- Geben Sie die Karottenwürfelchen in den unteren Garbehälter.
- Geben Sie die Süßkartoffelwürfelchen in den zweiten Garbehälter und die Krabben, Garnelen und Wachteleier in den oberen Garbehälter. Starten Sie einen Garzyklus mit 30 Minuten Dauer.
- Schälen und halbieren Sie die Wachteleier.
- Richten Sie alle Zutaten mit etwas Mayonnaise in Schälchen an.

Variieren
Sie!

Bei dieser geselligen Mahlzeit darf das Kind gerne mit den Fingern essen!
Für ein noch größeres Tasterlebnis können Sie auch grüne Bohnen hinzufügen.

Crêpes mit Haferflocken, Honig und Apfel



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN
GARZEIT: 15 MINUTEN

- 2 Äpfel • 3 Eier
- 50 g Haferflocken
- 25 cl Milch (Sie können auch Soja- oder Hafermilch verwenden)
- ein paar Tropfen Honig • 1 Stückchen Butter
- 50 g Weizenmehl Type 550 oder 650 (Weißmehl)
- 2 Teelöffel Sonnenblumenöl oder ein anderes Öl mit neutralem Geschmack

Für 4 Portionen

- Pürieren Sie die Haferflocken. Geben Sie die ganzen Eier, Milch und Öl hinzu. Mixen Sie alles zu einem glatten Teig und stellen Sie den Teig kühl. Ihr Crêpes-Teig ist fertig!
- Schälen Sie die Äpfel und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Geben Sie die Stücke in den Garbehälter des Dampfgerärs und starten Sie einen Garzyklus mit 10 Minuten Dauer. Stellen Sie die gegarten Apfelwürfel beiseite.
- Backen Sie die Crêpes in einer heißen Pfanne aus.
- Belegen Sie eine Crêpe mit den Honigäpfeln. Fertig zum Servieren!

Variieren
Sie!

Anstatt mit Äpfeln können Sie dieses Rezept auch mit anderem Obst wie Birnen oder Pfirsichen zubereiten. Im Garbehälter können Sie zudem Aromageber wie Zimt oder Vanille hinzufügen.

Gids om met vaste voeding te starten

Reeds meer dan 15 jaar is Babymoov iedere dag deel van uw leven en helpt u op weg als ouders, vooral wanneer het op voeding aankomt.

Na 6 maanden fles- of borstvoeding ontdekt het kindje geleidelijk de verscheidenheid van de voeding. Gewoonlijk wordt met deze diversificatie gestart vanaf 6 maanden. Toch is iedere baby anders en kan dit op advies van de kinderspecialist ook eerder worden gestart.

Met behulp van dit handige boekje willen we aantonen dat een creatieve keuken voor lekkerbekken binnen bereik van iedereen is. Want de voeding van uw baby is in de eerste plaats de vrucht van uw toewijding voor uw allerkleinste spruit.

	6e maand	7e maand	8e maand	9-12 maand	12e maand en +
GROENTEN	Broccoli / Sperziebonen / Spinazie				
	Wortelen				Rauw
	Courgette	Gemixt, zonder pitjes of schil			
	Venkel / Andijvie / Zoete aardappelen / Pompoen				
	Prei		Preiwit		
	Bloemkool				
	Look / Rode biet / Raap / Paprika				
VLEES & VIS	Vlees	Mager vlees: kip, kalkoen, gekookte ham, rund 10 g / dag gemixt	20 g / dag Minder fijn gemixt	Vet vlees: lam, varken, schaaap	
	Vis*	Koolvis, wijting, kabeljauw, zeebaars, zeetong 10 g / dag gemixt	Tomijn, sardine, zalm 20 g / dag gepraakt		
	Ei*		1/4 hard eigeel	1/3 hard eigeel	Volledig hardgekookt ei
ZETMEEL-PRODUCTEN	Aardappelen	Gemixt, gestoomd	Afzonderlijk		
	Tapioca / Griesmeel				
FRUIT	Banaan / Peer / Appel / Kweepeer				
	Tomaten				Rauw
	Aardbei / Framboos* / Rabarber				
MELK-PRODUCTEN	Boter / Yoghurt				
	Kaas			Harde en gefermenteerde kaas	

* De kinderarts kan de datum om met bepaalde vaste voeding te starten (rode vruchten, ei, vis...) uitstellen als er in de familie gevallen van allergische reacties zijn.



BLOG



Ontdek vele recepten en tips voor de voeding van uw baby op de blog van Nutribaby+ "baby's keuken"
<http://www.cuisine-de-bebe.com>



VIDEO



Scan deze code in met de betreffende applicatie van uw telefoon om de video van Nutribaby+ te bekijken

Mijn eerste courgettepuree



BEREIDING: 5 MINUTEN
KOOKTIJD: 12 MINUTEN

• 4 courgettes

Voor 6 porties (van 120 ml)

- Was en schil de courgettes en snijd ze daarna in blokjes.
- Zet de 2 mandjes op elkaar en plaats maar een van de twee trays op de bodem van het onderste mandje.
- Start een kookcyclus van 12 minuten.
- Doe na het koken de courgetteblokjes in de blenderpool (zonder het kookwater, deze groente bevat zelf al veel water).
- Blend pulserend op snelheid 3.

Gewoon
proberen!

Als u een biologische courgette gebruikt, verwijder de schil dan niet, want deze zit boordevol vitaminen!

Mijn eerste appelmoes



BEREIDING: 5 MINUTEN
KOOKTIJD: 15 MINUTEN

• 200 g appels

Voor 5 porties (van 120 ml)

- Was en schil de appels en snijd ze daarna in kleine stukjes.
- Zet de 2 mandjes op elkaar en plaats maar een van de twee trays op de bodem van het onderste mandje.
- Start vervolgens een kookcyclus van 15 minuten.
- Doe na het koken de helft van de stukjes appel in de blenderpool en voeg een kwart van het kookwater toe.
- Blend pulserend op snelheid 3 totdat u de gewenste textuur verkregen heeft.
- Doe daarna de moes in uw bakjes en herhaal de operatie.

Gewoon
proberen!

Is uw baby al wat groter? Aarzel niet om de appelmoes extra smaak te geven met een snuffje kaneel of een vanillestokje om zijn smaakpapillen te stimuleren! U kunt deze specerijen toevoegen in het stoommandje naast de appels.

Mijn eerste groentepapje



BEREIDING: 10 MINUTEN
KOOKTIJD: 20 MINUTEN

- 1 groene of gele courgette (gele courgette is malsler)
 - 2 wortelen
- Enkele blaadjes kerfvl of basilicum
- 1 klontje verse boter

- Was de courgette en snijd die in blokjes. Schil de wortelen en snijd ze in dunne, ronde schijfjes.
- Doe de wortelen in het eerste kookmandje en start een bereidingscyclus van 20 minuten. 10 minuten vóór het einde voegt u het tweede mandje met de courgetteblokjes toe. Wacht tot de bereiding klaar is.
- Giet de inhoud van de twee mandjes in de mixkom met behulp van de spatel.
- Voeg wat kookvocht toe. Mix alles met de versnipperde kruiden en het klontje boter.

Genom
 Jandereken

Afhankelijk van de leeftijd van uw kindje kunt u enkele kristallen zeezout toevoegen als het papje te weinig smaak heeft.

BEREIDING: 15 MINUTEN
KOOKTIJD: 20 MINUTEN

- 1 kweepeer, 1 banaan, 2 appels
- 1 koffielepel kaneel
- 1 soeplepel oranjebloesem

Voor 4 porties

- Schil de kweepeer, appels en banaan en verwijder de pitjes. Snijd ze in kleine stukjes (vooral de banaan).
- Doe de kweepeer in het eerste onderste stoommandje.
- Doe de appels in het tweede stoommandje.
- Doe de stukjes banaan in het bovenste stoommandje.
- Start een kookcyclus van 20 minuten.
- Blend, wanneer al het fruit goed gaar is, alles met een beetje kookwater, het kaneel en de oranjebloesem.

Genom
 Jandereken

Is uw baby al wat groter? Voeg gare haver toe om uw bereiding wat dikker te maken en een voedzamer vieruurtje te geven. Zie de startgids voor het koken van de haver in het kookwaterreservoir.

Vruchtenmoes met appel,
banaan en kweepeer

BEREIDING: 10 MINUTEN
KOOKTIJD: 20 MINUTEN

Mijn eerste rundvlees, bloemkool en quinoa

- 1 portie runderfilet
- 150 g bloemkool
- 30 g quinoa
- 1 Klontje verse boter

Voor 3 porties

- Verwijder de blaadjes en de dikke stronken van de bloemkool en snijd deze in kleine roosjes. Snijd het rundvlees in stukjes van ca. 1 tot 2 centimeter.
- Doe de quinoa in het kookwaterreservoir met 2/3 van zijn volume in water.
- Voeg de bloemkoolroosjes toe in het eerste stoommandje. Start een kookcyclus van 20 minuten. Voeg 10 minuten voor het einde het tweede mandje toe met het rundvlees.
- Blend aan het einde van de kooktijd alle ingrediënten met een klontje boter en een beetje water.



lezaam
groteren!

Is uw baby al wat groter? Voeg een mespuntje geraspte nootmuskaat toe.

Mijn eerste tajine van gestoomde groenten en lamsvlees

BEREIDING: 10 MINUTEN
KOOKTIJD: 30 MINUTEN

- 30 g lamsbout
- 2 wortels
- 60 g pompoen
- 2 aardappels
- 2 theelepels kwark

Voor 2 porties

- Schil de groenten. Snijd ze in kleine stukjes.
- Snijd de lamsbout in kleine stukjes van ca. 1 tot 2 centimeter.
- Doe de wortels en de pompoen in het eerste onderste stoommandje.
- Voeg de aardappels toe in het tweede mandje en het lamsvlees in het bovenste mandje. Start een kookcyclus van 30 minuten. Door het vlees te koken krijgen de groenten er onder extra smaak.
- Giet aan het einde van de kooktijd de groenten, het vlees en een beetje kookwater in de blenderkan. Voeg na enkele impulsen als laatste de kwark toe.



lezaam
groteren!

Voeg een klein takje rozemarijn toe in het stoommandje van het lamsvlees. Zo krijgt u een iets andere smaak.



BEREIDING: 15 MINUTEN
KOOKTIJD: 30 MINUTEN

- 60 g elleboogmacaroni met eieren
- 1 snee gekookte ham
- ½ meiknolletje • 1 wortel
- 1 courgette • 1 stengel bleekselderij
- 1 klontje boter

Voor 2 porties

- Schil de wortel, het meiknolletje en de courgette en snijd ze in stukjes.
- Doe de elleboogmacaroni in het kookwaterreservoir met 2/3 van zijn volume in water.
- Doe de wortel en het meiknolletje in het eerste onderste stoommandje.
- Voeg de aardappels toe in het tweede mandje en de selderij in het bovenste mandje. Start een kookcyclus van 30 minuten.
- Neem de gare elleboogmacaroni (na ca. 15 minuten) uit het kookwaterreservoir en doe deze in de kan van de blender.
- Zet het kookwaterreservoir terug onder de mandjes.
- Giet aan het einde van de kooktijd de groenten, de ham en een beetje kookwater in de blenderkan (met de elleboogmacaroni). Blend het geheel tot een dikke textuur met kleine stukjes.

Elleboogmacaroni met ham en groenten



Gewoon
Anderen!

Aarzel niet om voor het hele gezin te koken, dit recept is zo lekker! U kunt dan wat zout toevoegen en er een groene salade bij geven.

Mijn eerste crème dessert

BEREIDING: 5 MINUTEN
KOOKTIJD: 15 MINUTEN

- 2 eieren
- 20 cl melk
- 5 cl vloeibare room
- 30 g rietsuiker

- Scheid het geel van het eiwit van één ei. Doe het andere volledige ei en het eigeel samen met de melk, de vloeibare room en de rietsuiker in de mixkom. Mix.
- Verdeel het mengsel over 4 ovenschaaltjes en bedek de ovenschaaltjes.
- Stoom ze ongeveer 15 minuten.
- Laat ze wat afkoelen vooraleer ze op te eten.

Gewoon
Anderen!

Afhankelijk van de leeftijd van uw kindje, kunt u voor een chocoladecrème een halve lepel cacao-poeder aan de andere ingrediënten toevoegen wanneer u gaat mixen.

Mijn eerste maaltijd uit zee



BEREIDING: 15 MINUTEN
KOOKTIJD: 30 MINUTEN

- 2 bataten
- 2 wortels
- 2 kwarteleitjes
- 6 kleine grijze garnalen
- 6 grote grijze garnalen

Voor 2 porties

- Schil de bataten en snijd ze in blokjes van nog geen 1 cm. Doe hetzelfde met de wortels.
- Doe de wortels in het onderste stoommandje.
- Voeg de bataten toe in het tweede mandje en de garnalen en de kwarteleitjes in het bovenste mandje. Start een kookcyclus van 30 minuten.
- Pel de eitjes en snijd deze in tweeën.
- Leg alle ingrediënten in kleine kommetjes met een beetje mayonaise.

Gevoel
proberen!

Het idee van deze feestelijke maaltijd is dat uw baby met zijn vingers kan eten. U kunt ook sperziebonen toevoegen om het plezier van het aanraken te vergroten.

Flensjes met haver, honing en appel



BEREIDING: 15 MINUTEN
KOOKTIJD: 15 MINUTEN

- 2 appels • 3 eieren
- 50 g havervlokken • 25 cl melk (dit kan soja- of havermelk zijn)
- een paar druppels honing • 1 klein klontje boter
- 50 g tarwemeel van het type 55 of 65 (wit)
- 2 theelepels zonnebloemolie of een andere olie met een neutrale smaak

Voor 4 porties

- Blend de havervlokken.
- Voeg de hele eieren, de melk en de olie toe.
- Blend en zet het mengsel koel weg. Uw flensjesbeslag is klaar.
- Schil de appels en snijd ze in blokjes. Doe ze in het stoommandje en start een kookcyclus van 10 minuten. Zet dit weg.
- Bak de flensjes op hoog vuur.
- Strooi de appelblokjes met honing over het flensje en geef dit aan uw baby.

Gevoel
proberen!

U kunt de appels vervangen door ander fruit, zoals peren of perziken. Op dezelfde manier kunt u specerijen in het stoommandje toevoegen, zoals kaneel of vanille.

Guía para la introducción de los alimentos

Desde hace más de 15 años, Babymoov os acompaña en el día a día y os guía durante vuestros primeros pasos como padres, en particular durante las comidas.

Después de 6 meses dando el pecho o el biberón, el niño descubre de manera progresiva la diversificación alimentaria. Aunque en cada niño es diferente, esta empieza en general a los 6 meses, y con el consejo del pediatra, quizá antes.

A través de esta guía, hemos querido mostrarle que la comida sabrosa y creativa está al alcance de todos ya que la alimentación del bebé es, sobre todo, una gran historia de amor con vuestro pequeño.

	6.º mes	7.º mes	8.º mes	9-12 meses	12.º mes y +	
VERDURAS	Brécol / Judías verdes / Espinacas					
	Zanahoria				Cruda	
	Calabacín	En puré, sin pepitas ni piel				
	Hinojo / Endibia / Boniato / Calabaza					
	Puerro	Parte blanca del puerro				
	Coliflor					
	Ajo / Remolacha / Nabo / Pimiento					
CARNE Y PESCADO	Carne		Carne magra: pollo, pavo, jamón dulce, ternera 10 g / día picada	20 g / día Picada menos fina	Carne grasa: cerdo, cordero, cabrito	
	Pescado*		Merluza, pescadilla, bacalao fresco, lubina, lenguado 10 g / día desmenuzado	Atún, sardina, salmón 20 g / día desmenuzado		
	Huevos*		1/4 de yema de huevo duro	1/3 de yema de huevo duro	Huevo duro entero	
ALIMENTOS SECOS	Patata	En puré, cocida al vapor		Sola		
	Tapioca / Sémola de trigo					
FRUTAS	Plátano / Pera / Manzana / Membrillo					
	Tomates				Cruda	
	Fresa / Frambuesa* / Ruibarbo					
PRODUCTOS LÁCTEOS	Mantequilla / Yogur					
	Queso			Queso blando y queso fermentado		

* El pediatra puede retrasar la fecha de introducción de determinados alimentos (frutos rojos, huevos, pescado,...) si en la familia existen antecedentes alérgicos.



BLOG



Descubre las numerosas recetas y los consejos para la alimentación de su bebé en el blog del Nutribaby+ «la cocina para el bebé» <http://www.cuisine-de-bebe.com>



VIDEO



Escanee este código con la aplicación específica de su teléfono para descubrir el video del Nutribaby+

Mi primera compota de calabacín



PREPARACIÓN: 5 MINUTES
COCCIÓN: 12 MINUTES

- 4 calabacines o zucchinis

Para 6 porciones (de 120 ml)

- Lave y pele los calabacines antes de cortarlos en cubos pequeños.
- Apile las 2 cestas y coloque solo una de las dos bandejas en el fondo de la cesta inferior.
- Lance un ciclo de cocción de 12 minutos.
- Una vez terminada la cocción, transfiera los cubos de calabacín al bol de mezclado (sin los jugos de cocción, porque este vegetal ya está lleno de agua).
- Mezclar por pulso en la velocidad 3.

¡Atención!

Si sus calabacines son de agricultura ecológica, ¡no dude en conservar la piel! Ésta contiene muchas vitaminas.

Mi primera compota de manzanas



PREPARACIÓN: 5 MINUTES
COCCIÓN: 15 MINUTES

- 200 g de manzana

Para 5 porciones (de 120 ml)

- Lave y pele sus manzanas antes de cortarlas en trozos pequeños.
- Apile las 2 cestas y coloque solo una de las dos bandejas en el fondo de la cesta inferior.
- Lance un ciclo de cocción de 15 minutos.
- Una vez completada la cocción, transfiera la mitad de los trozos de manzana al bol de mezclado y agregue $\frac{1}{4}$ de los jugos de cocción.
- Mezcle por pulso en velocidad 3 hasta obtener la textura deseada.
- Transfiera la compota en contenedores y repita la operación.

¡Atención!

¿Bebé creció? No dude en perfumar su compota con un poco de canela o una vaina de vainilla para despertar sus papilas gustativas. Bastará agregar estas hierbas en la cesta de cocción al lado de las manzanas.

Mi primer puré de verduras



PREPARACIÓN: 10 MINUTES
COCCIÓN: 20 MINUTES

- 1 filete de buey
- 150 g de coliflor
- 30 g de sémola de trigo fina
- 1 nuez de mantequilla fresca

- Lave y corte el calabacín en daditos. Pele y corte las zanahorias en rodajas finas.
- Ponga las zanahorias en la primera cesta de cocción y programe un ciclo de cocción de 20 minutos. Cuando falten 10 minutos para el final, añada la segunda cesta con el calabacín y espere hasta que finalice la cocción.
- Vierta el contenido de las dos cestas en el recipiente de la batidora utilizando la espátula.
- Añada un poco del caldo de cocción. Bata todo con las hierbas aromáticas cortadas finamente y la nuez de mantequilla.

¡Atévese!

Según la edad de su hijo, puede añadir algunos cristales de flor de sal si el puré resulta algo insipido.

PREPARACIÓN: 15 MINUTES
COCCIÓN: 20 MINUTES

- 1 membrillo, 1 plátano, 2 manzanas
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de agua de azahar

Para 4 porciones

- Pele y saque las semillas al membrillo, las manzanas y el plátano. Cortar en trozos pequeños (sobretudo el plátano).
- Coloque el membrillo en la cesta de cocción inferior.
- Coloque las manzanas en la segunda cesta de cocción.
- Coloque los plátanos en la cesta de cocción superior.
- Lance un ciclo de cocción de 20 minutos.
- Cuando todas las frutas estén cocidas, añada a la unidad de mezclado con un poco de jugos de cocción, canela y azahar.

¡Atévese!

¿Bebé creció? Agregue avena cocida a su preparación para obtener más consistencia y una merienda más completa. Consulte la guía de inicio para la cocción, para la cocción de la avena en el recipiente de los jugos de cocción.

Compota de manzana, pera y membrillo



PREPARACIÓN: 10 MINUTES**COCCIÓN: 20 MINUTES**

- 1 porción de solomillo de res o de ternera
- 150 g de coliflor
- 30 g de quinoa
- 1 cucharadita de mantequilla

Para 3 porciones

- Retire las hojas y los lados grandes de la coliflor y córtelas en pequeños racimos. Cortar la carne en trozos de 1 a 2 centímetros.
- Coloque la quinoa en el recipiente de jugos de cocción con 2/3 del volumen de la quinoa en agua.
- Agregue la coliflor en la primera cesta de cocción. Lance un ciclo de cocción de 20 minutos. Cuando queden 10 minutos para terminar, agregue la segunda cesta con la carne.
- Una vez la cocción finalizada, pase los todos los ingredientes a la unidad de mezclado con un poco de agua.

¡Atención!

¿Bebé creció? Agregue una pizca de nuez moscada rallada.

Ma primera carne de res, coliflor y quinoa



Mi primer tajine vapor de verduras y cordero

PREPARACIÓN: 10 MINUTES**COCCIÓN: 30 MINUTES**

- 30 g pierna de cordero • 2 zanahorias
- 60 g de calabaza • 2 papas
- 2 cucharaditas de yogurt

**Para 2 porciones**

- Pele las verduras y córtelas en pedazos pequeños.
- Corte la pierna de cordero en trozos pequeños de aproximadamente 1 a 2 centímetros.
- Coloque las zanahorias y la calabaza en la cesta de cocción inferior.
- Agregue las papas en la segunda cesta y el cordero en la cesta de cocción superior. Lance el ciclo cocción por 30 minutos. Los jugos de la carne tocarán los vegetales para darles más gusto.
- Al final de la cocción, vierta las verduras, la carne y un poco de los jugos de cocción en la unidad de mezclado. Después de mezclar, agregue el yogurt.

¡Atención!

Agregue una ramita de romero en la cesta de cocción, justo al lado del cordero. Esto le permitirá obtener una declinación perfumada diferente.



PREPARACIÓN: 15 MINUTES**COCCIÓN: 30 MINUTES**

- 60 g de pastina
- 1 rebanada de jamón blanco
- ½ nabo • 1 zanahoria
- 1 calabacín • 1 tallo de apio español
- 1 cucharadita de mantequilla

Para 2 porciones

- Pelar y cortar en trozos de 2 cm la zanahoria, el nabo y el calabacín.
- Coloque la pastina en el recipiente de jugos de cocción con 2/3 del volumen de la pastina en agua.
- Coloque la zanahoria y el nabo en la cesta de cocción inferior.
- Agregue las papas en la segunda cesta y el apio en la cesta superior. Lance un ciclo de cocción por 30 minutos.
- Una vez que la pastina esté cocida (aproximadamente en 15 minutos), retírela del recipiente de los jugos de cocción y colóquela en la unidad de mezclado.
- Vuelva a colocar el recipiente de jugos de cocción debajo de las cestas.
- Al final de la cocción, vierta las verduras, el jamón y un poco de los jugos de cocción en la unidad de mezclado (con la pastina). Mezcle hasta obtener una textura espesa con trozos pequeños.

¡Atrévase!

No dude en cocinar este plato para toda la familia. Para ello puede agregarle sal, eliminar la etapa de mezclado y acompañar el plato de una ensalada verde.

Pastina con jamón y verduras



Mi primer postre de crema

**PREPARACIÓN: 5 MINUTES****COCCIÓN: 15 MINUTES**

- 2 huevos
- 20 cl de leche
- 5 cl de nata
- 30 g de azúcar de caña integral

- Elimine una de las dos claras. Ponga el huevo entero y la yema en el recipiente de la batidora junto con la leche, la nata y el azúcar. Bata todos los ingredientes.
- Distribuya la crema en 4 moldes pequeños y tápelos.
- Cueza al vapor durante 15 minutos aproximadamente.
- Deje entibiar la crema antes de degustarla.

¡Atrévase!

Según la edad de su hijo, para conseguir una crema con aroma a chocolate, puede añadir media cucharada de cacao en polvo antes de batir todos los ingredientes.

Mi primer plato del mar



Para 2 porciones

- Pele y corte los camotes en pequeños cubos de solo un cm. Hacer lo mismo con las zanahorias.
- Coloque las zanahorias en la cesta de cocción inferior.
- Agregue los camotes en la segunda cesta y los camarones y el huevo de codorniz en la cesta superior. Lance el ciclo de cocción por 30 minutos.
- Pele el huevo y córtelo por la mitad.
- Ponga todos los ingredientes en platos pequeños con un poco de mayonesa.

¡Atévese!

La idea de esta comida festiva es que su niño pueda comer con los dedos. Puede agregar también judías verdes para aumentar el placer táctil del niño.

PREPARACIÓN: 15 MINUTES

COCCIÓN: 15 MINUTES

- 2 manzanas • 3 huevos
- 50 g de avena en hojuelas
- 25 cl de leche (puede ser de soja o de avena)
- algunas gotas de miel • 1 cucharada de mantequilla
- 50 g de harina de trigo
- 2 cucharaditas de aceite de girasol u otro aceite con sabor neutro

Para 4 porciones

- Mezcle la avena en la unidad de mezclado.
- Agregue los huevos enteros, la leche y el aceite.
- Mezcle todo y deje reposar unos minutos. Su mezcla para los panqueques está lista.
- Pele y corte las manzanas en cubos pequeños. Póngalos en la cesta de vapor y comience un ciclo de cocción de 10 minutos.
- En fuego alto, cocinar los panqueques.
- Sirva los panqueques con las manzanas cocidas, la mantequilla y la miel.

¡Atévese!

Puede sustituir las manzanas por otra fruta como la pera o melocotón. De la misma manera puede agregar especias en la cesta de cocción como la canela o vainilla.



Guida all'introduzione degli alimenti

Da più di 15 anni Babymoov accompagna ogni giorno i vostri primi passi da genitori, in particolare nel momento della pappa.

Dopo sei mesi di allattamento al seno o con il biberon, il bambino scoprirà progressivamente la diversificazione alimentare. Questa inizia generalmente al sesto mese d'età, anche se ogni bebè è diverso, e su consiglio del pediatra potrebbe cominciare anche prima.

Con questo opuscolo desideriamo dimostrarvi che una cucina appetitosa e creativa è alla portata di tutti, poiché l'alimentazione del bebè è innanzitutto una storia d'amore tra voi e il vostro piccolo.

	6° mese	7° mese	8° mese	9°-12° mese	12° mois e oltre
VERDURE	Broccoli / Fagiolini / Spinaci				
	Carota				Crude
	Zucchina	Frullata, senza semi né buccia			
	Finocchio / Indivia / Patata dolce / Zucca				
	Porro	Parte bianca del porro			
	Cavolfiore				
	Aglio / Barbabietola / Rapa / Peperone				
CARNE & PESCE	Carne	Carne magra: pollo, tacchino, prosciutto cotto, manzo 10 g / giorno frullato		20 g / giorno - Frullato più grossolanamente	Carne grassa: agnello, maiale, pecora
	Pesce*	Merluzzo, nasello, merluzzo bianco, spigola, sogliola 10 g / giorno frullato		Tonno, sardina, salmone 20 g / giorno macinati	
	Uovo*		1/4 di tuorlo bollito	1/3 di tuorlo bollito	Tutto l'uovo bollito
FARINA - CEREALI	Patata	Frullata, cotta a vapore		Da sola	
	Tapioca / Semola di grano				
FRUTTA	Banana / Pera / Mela / Mela cotogna				
	Pomodori				Crude
	Fragola / Lampone* / Rabarbaro				
LATTICINI	Burro / Yogurt				
	Formaggio			A pasta cotta e formaggio fermentato	

* Il pediatra potrà consigliarvi di ritardare la data di introduzione di alcuni alimenti (frutti rossi, uova, pesce...) se sono stati riportati casi di allergie alimentari all'interno del nucleo familiare.



BLOG



Scoprite le numerose ricette e i consigli per l'alimentazione del vostro bebè sul blog Nutribaby+ "la cucina per il bebè"
<http://www.cuisine-de-bebe.com>



VIDEO



Per visualizzare il video Nutribaby+ scansionate questo codice con l'apposita applicazione del vostro telefono

Il mio primo passato di zucchine



PREPARAZIONE: 5 MINUTES
COTTURA: 12 MINUTES

• 4 zucchine

Per 6 porzioni (da 120 ml)

- Lavare e sbucciare le zucchine prima di tagliarle a dadini.
- Impilare i 2 cestelli e mettere soltanto uno dei due vassoi nel fondo del cestello inferiore.
- Avviare un ciclo di cottura di 12 minuti.
- Una volta terminata la cottura, travasare i cubetti di zuccina nell'unità frullatore (senza acqua di cottura perché questa verdura è già ricca di acqua).
- Frullare a impulsi alla velocità 3.

Osate!

Se le zucchine provengono da agricoltura biologica, non esitate a tenere la buccia perché contiene molte vitamine!

La mia prima composta di mele



PREPARAZIONE: 5 MINUTES
COTTURA: 15 MINUTES

• 200 g di mele

Per 5 porzioni (da 120 ml)

- Lavare e sbucciare le mele prima di tagliarle a pezzettini.
- Impilare i 2 cestelli e mettere soltanto uno dei due vassoi nel fondo del cestello inferiore.
- Avviare allora un ciclo di cottura di 15 minuti.
- Una volta terminata la cottura, travasare la metà dei pezzetti di mela nell'unità frullatore e aggiungere $\frac{1}{4}$ dell'acqua di cottura.
- Frullare a impulsi alla velocità 3 fino a ottenere la consistenza desiderata.
- Travasare poi la composta in contenitori e ripetere l'operazione per l'altra metà.

Osate!

Il bambino è cresciuto? Non esitate a profumare la composta con un po' di cannella o una bacca di vaniglia per stimolare le sue papille! Basterà aggiungere questi aromi nel cestello di cottura accanto alle mele.

La mia prima purea di legumi



PREPARAZIONE: 10 MINUTES
COTTURA: 20 MINUTES

- 1 zucchina verde o gialla (più tenera)
 - 2 carote
- qualche foglia di cerfoglio o di basilico
 - 1 noce di burro fresco

- Lavate e tagliate le zucchine a dadini. Pelate e tagliate le carote a rondelle fini.
- Mettete le carote nel primo cestello di cottura, e avviate un ciclo di cottura di 20 minuti. A 10 minuti dalla fine, aggiungete il secondo cestello con le zucchine. Attendete la fine della cottura.
- Versate il contenuto dei due cestelli nel recipiente del frullatore aiutandovi con la spatola.
- Aggiungete un po' di succo di cottura. Frullate il tutto con le erbe aromatiche tagliate a pezzetti e la noce di burro.

Osate!

A seconda dell'età del vostro bambino, aggiungete qualche cristallo di fior di sale qualora la purea risultasse troppo insipida.

PREPARAZIONE: 15 MINUTES
COTTURA: 20 MINUTES

- 1 mela cotogna, 1 banana, 2 mele
- 1 cucchiaino da caffè di cannella
- 1 cucchiaino da tavola di acqua di fiori d'arancio

Per 4 porzioni

- Sbucciare e togliere i semi da mela cotogna, mele e banana. Tagliarle a pezzettini (soprattutto la banana).
- Mettere la mela cotogna nel primo cestello di cottura inferiore.
- Mettere le mele nel secondo cestello di cottura.
- Mettere i pezzi di banana nel cestello di cottura superiore.
- Avviare un ciclo di cottura di 20 minuti.
- Quando tutta la frutta è ben cotta, frullare il tutto con un po' di acqua di cottura, cannella e fiori d'arancio.

Osate!

Il bambino è cresciuto? Aggiungete dell'avena cotta nella vostra preparazione per una maggiore consistenza e una merenda più completa. Consultare la guida introduttiva per la cottura dell'avena nel recipiente per l'acqua di cottura.

Composta di mela, pera e mela cotogna



PREPARAZIONE: 10 MINUTES
COTTURA: 20 MINUTES

- 1 porzione di filetto di manzo
- 150 g di cavolfiore
- 30 g di quinoa
- 1 noce di burro fresco

Per 3 porzioni

- Togliere le foglie e le coste grosse del cavolfiore e tagliarlo a ciuffetti.
- Tagliare la carne di manzo a pezzi di circa 1 o 2 centimetri.
- Mettere la quinoa nel recipiente per l'acqua di cottura con 2/3 del suo volume di acqua.
- Aggiungere i ciuffetti di cavolfiore nel primo cestello di cottura. Avviare un ciclo di cottura di 20 minuti. A 10 minuti dalla fine, aggiungere il secondo cestello con il manzo.
- Una volta terminata la cottura, frullare tutti gli ingredienti con una noce di burro e un po' di acqua.

Osate!

Il bambino è cresciuto? Aggiungete un pizzico di noce moscata grattugiata.

Il mio primo manzo, cavolfiore e quinoa



La mia prima tajine a vapore di verdure e agnello

PREPARAZIONE: 10 MINUTES
COTTURA: 30 MINUTES

- 30 g di cosciotto di agnello • 2 carote
- 60 g di zucca • 2 patate
- 2 cucchiai di formaggio bianco

Per 2 porzioni

- Sbucciare la verdura. Tagliarla a pezzettini.
- Tagliare il cosciotto di agnello in piccoli pezzi di circa 1 o 2 centimetri.
- Mettere le carote e la zucca nel primo cestello di cottura inferiore.
- Aggiungere le patate nel secondo cestello e l'agnello nel cestello superiore. Avviare una cottura di 30 minuti. La cottura della carne darà gusto alla verdura che si trova sotto.
- Alla fine della cottura, versare la verdura, la carne e un po' di acqua di cottura nella caraffa del frullatore. Dopo qualche impulso, aggiungere anche il formaggio bianco.

Osate!

Aggiungere un rametto di rosmarino nel cestello di cottura dell'agnello. Questo vi permetterà di ottenere una diversa versione profumata.



PREPARAZIONE: 15 MINUTES
COTTURA: 30 MINUTES

- 60 g di conchigliette all'uovo
- 1 fetta di prosciutto cotto
- ½ rapa • 1 carota
- 1 zucchina • 1 costa di sedano
- 1 noce di burro

Per 2 porzioni

- Sbucciare poi tagliare a pezzi la carota, la rapa e la zucchina.
- Mettere le conchigliette nel recipiente per l'acqua di cottura con 2/3 del suo volume di acqua.
- Mettere la carota e la rapa nel primo cestello di cottura inferiore.
- Aggiungere le patate nel secondo cestello e il sedano nel cestello superiore. Avviare una cottura di 30 minuti.
- Una volta cotte le conchigliette (15 minuti circa), toglierle dal recipiente per l'acqua di cottura e metterle nella caraffa del frullatore.
- Riposizionare il recipiente per l'acqua di cottura sotto i cestelli.
- Alla fine della cottura, versare la verdura, il prosciutto e un po' di acqua di cottura nella caraffa del frullatore (con le conchigliette). Frullare fino a ottenere una consistenza spessa con pezzettini.

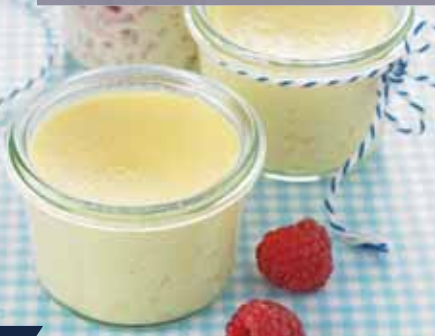
Osate!

Non esitate a cucinare per tutta la famiglia: questa ricetta è davvero buona! Potete allora aggiungere sale e accompagnarla con un'insalata verde.

Conchigliette al prosciutto e verdure



Mi primer postre de crema



PREPARAZIONE: 5 MINUTES
COTTURA: 15 MINUTES

- 2 huevos
- 20 cl de leche
- 5 cl de nata
- 30 g de azúcar de caña integral

- Elimine una de las dos claras. Ponga el huevo entero y la yema en el recipiente de la batidora junto con la leche, la nata y el azúcar. Bata todos los ingredientes.
- Distribuya la crema en 4 moldes pequeños y tápelos.
- Cueza al vapor durante 15 minutos aproximadamente.
- Deje entibiar la crema antes de degustarla.

Osate!

Según la edad de su hijo, para conseguir una crema con aroma a chocolate, puede añadir media cucharada de cacao en polvo antes de batir todos los ingredientes.

Il mio primo piatto del mare



PREPARAZIONE: 15 MINUTES
COTTURA: 30 MINUTES

- 2 patate dolci
- 2 carote
- 2 uova di quaglia
- 6 piccoli gamberetti grigi
- 6 grossi gamberetti grigi

Per 2 porzioni

- Sbucciare e tagliare le patate dolci a cubetti di appena 1 cm. Ripetere l'operazione per le carote.
- Mettere le carote nel cestello di cottura inferiore.
- Aggiungere le patate dolci nel secondo cestello; i gamberetti e le uova di quaglia nel cestello superiore. Avviare una cottura di 30 minuti.
- Sgusciare le uova e tagliarle in due.
- Sistemare tutti gli ingredienti in ciotoline con un po' di maionese.

Osate!

L'idea di questo pasto della festa è che il vostro bambino possa mangiare con le mani. Potete aggiungere dei fagiolini per aumentare il piacere tattile.

Crêpe all'avena, miele e mela



PREPARAZIONE: 15 MINUTES
COTTURA: 15 MINUTES

- 2 mele • 3 uova
- 50 g di fiocchi d'avena • 25 cl di latte (anche di soia o d'avena)
- qualche goccia di miele • 1 piccola noce di burro
- 50 g di farina di grano tipo 0 (bianca)
- 2 cucchiaini di olio di girasole o un altro olio dal gusto neutro

Per 4 porzioni

- Frullare i fiocchi d'avena.
- Aggiungere le uova intere, il latte e l'olio.
- Frullare e lasciare riposare al fresco. La pastella per le crêpe è pronta.
- Sbucciare e tagliare le mele a cubetti. Metterle nel cestello di cottura a vapore e avviare un ciclo di cottura di 10 minuti. Mettere da parte.
- Cuocere le crêpe a fuoco vivo.
- Versare le mele al miele sulla crêpe e servirla al bambino.

Osate!

Potete sostituire le mele con un altro frutto come la pera o la pesca. Inoltre potete aggiungere spezie nel cestello di cottura, per esempio cannella o vaniglia.

PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES

• 1/2 melon (150 g) • 2 bananes • 300 g de fraises

- Retirez la peau et les pépins du melon. Lavez et équeutez les fraises.
- Coupez le melon et les bananes en morceaux et placez-les dans les paniers vapeurs.
- Faites cuire 5 petites minutes.
- Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.

Oset !

Vous pouvez également ajouter quelques feuilles de menthe, qui se marieront très bien à la fraise et au melon, lorsque vous laissez reposer au frigo.

PREPARATION: 5 MINUTES
COOKING TIME: 5 MINUTES

• 1/2 melon (150 g) • 2 bananas • 300 g of strawberries

- Remove the skin and seeds of the melon. Wash the strawberries and remove the stalks.
- Cut the melon and bananas into pieces and put them in the steaming baskets.
- Cook for 5 minutes.
- Put all the ingredients in the blender and process until you get a very smooth texture.

Be daring!

When you leave the smoothie to rest in the fridge, you can also add a few leaves of mint, which goes perfectly well with strawberry and melon.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
GARZEIT: 5 MINUTEN

• 1/2 Melone (150 g) • 2 Bananen • 300 g Erdbeeren

- Die Melone schälen und endkernen. Die Erdbeeren waschen und die Stiele entfernen.
- Die Melone und die Bananen in kleine Stücke schneiden und sie in den Korb zum Dünsten legen.
- 5 Minuten lang kochen.
- Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis der Inhalt eine weiche Konsistenz erreicht.

Variieren Sie!

Wenn Sie den Smoothie in den Kühlschrank stellen, können Sie ein Paar Blätter Minze dazu geben, die sich perfekt mit der Erdbeere und der Melone kombiniert.

Smoothie melon, banane et fraise

Melon, banana and strawberry smoothie

Smoothie mit Melonen, Bananen und Erdbeeren



Smoothie met meloen, banaan en aardbeien

BEREIDING: 5 MINUTEN
KOOKTIJD: 5 MINUTEN

• 1/2 meloen (150 g) • 2 bananen • 300 g aardbeien

- Verwijder de schil en de pitjes uit de meloen. Was de aardbeien en verwijder de steeltjes.
- Snijd de meloen en de geschilde bananen in stukjes en doe ze in de stoommandjes.
- Laat ongeveer 5 minuutjes garen.
- Giet alle ingrediënten in de mixkom en mix tot u een gladde textuur verkrijgt.

*Genom
proberen!*

U kunt ook enkele blaadjes munt toevoegen, waarvan het aroma zeer goed met aardbei en meloen combineert, wanneer u de bereiding in de koelkast laat rusten.

Smoothie melón, plátano y fresas

PREPARACIÓN: 5 MINUTES
COCCIÓN: 5 MINUTES

• 1/2 melón (150 g) • 2 plátanos • 300 g de fresas

- Quite la piel y las semillas del melón. Lave las fresas y quite los peciolos.
- Corte el melón y los plátanos en trocitos y póngalos en la cesta de cocción al vapor.
- Deje cocer durante 5 minutos.
- Vierta todos los ingredientes en el recipiente de la batidora y bata hasta obtener una consistencia blanda.

¡Atención!

Cuando deje reposar el smoothie en la nevera, puede también añadir alguna hoja de menta, que combina muy bien con las fresas y el melón.

Smoothie melone, banana e fragole

PREPARAZIONE: 5 MINUTES
COTTURA: 5 MINUTES

• 1/2 melone (150 g) • 2 banane • 300 g di fragole

- Eliminate la buccia e i semi del melone. Lavate le fragole e rimuovete i piccioli.
- Tagliate il melone e le banane a pezzetti e metteteli nel cestello per la cottura a vapore.
- Lasciate cuocere per 5 minuti.
- Versate tutti gli ingredienti nel recipiente del frullatore e frullate fino a ottenere una consistenza molto morbida.

Cosate!

Quando lasciate lo smoothie a riposare in frigorifero, potete anche aggiungere qualche foglia di menta, che si sposa alla perfezione con la fragola e il melone.



babymov

nutribaby+

0:00

min 0 min

1 2 3

OK

▼ ▲

👑 🔄

📖 📄

👤 🔥



+ 400 RECETTES · RECIPES · REZEPTE
RECEPTEN · RECETAS · RICETTE

<https://www.cuisine-de-bebe.com>
<https://www.cookingbabyfood.com>
<https://www.babymahlzeiten-rezepte.de>
<https://www.koken-voor-baby.nl>
<https://www.recetas-para-bebes.es>






babymoov

www.babymoov.com

 www.facebook.com/BabymoovFan

 twitter.com/babymoov

Designed and engineered in France