

# INHALT

<b>Herzlich Willkommen!</b> .....	<b>6</b>
<b>Salzen &amp; Würzen für die ganze Familie</b> .....	<b>7</b>
<b>Süßen mit Zuckeralternativen</b> .....	<b>8</b>
<b>Meine Vorratskammer</b> .....	<b>10</b>
<b>Frühstück &amp; Jause</b> .....	<b>11</b>
1. <b>Bananen- Waffeln</b> .....	<b>12</b>
2. <b>Birnen-Haferflocken-Waffeln</b> .....	<b>13</b>
3. <b>Müsliwaffeln (v)</b> .....	<b>14</b>
4. <b>Palatschinken Grundteig (v)</b> .....	<b>15</b>
5. <b>Palatschinken Grundteig (mit Ei)</b> .....	<b>15</b>
6. <b>Schinken-Kräuter Waffeln</b> .....	<b>16</b>
7. <b>Gemüse-Vollkorn-Waffeln</b> .....	<b>17</b>
8. <b>Porridge (v)</b> .....	<b>18</b>
9. <b>Süßer Polentabrei</b> .....	<b>19</b>
10. <b>Milchnudeln</b> .....	<b>20</b>
11. <b>Frühstücksmuffins</b> .....	<b>21</b>
12. <b>Bananen-Grieß Pancakes</b> .....	<b>22</b>
<b>Suppen &amp; Eintöpfe</b> .....	<b>23</b>
13. <b>Wintergemüsesuppe (opt.v)</b> .....	<b>24</b>
14. <b>Gemüsesuppe (v)</b> .....	<b>25</b>
15. <b>Gemüsecremesuppe (gf, opt. v)</b> .....	<b>26</b>
16. <b>Erbsencremesuppe (gf, opt.v)</b> .....	<b>27</b>
17. <b>Brokkolicremesuppe (v)</b> .....	<b>28</b>
18. <b>Kartoffel-Karotten Eintopf mit Würstchen</b> .....	<b>29</b>
19. <b>Gemüsecurry (v)</b> .....	<b>30</b>
20. <b>Getreide-Fleisch Eintopf</b> .....	<b>31</b>
21. <b>Linseneintopf (v)</b> .....	<b>32</b>
<b>Mittagessen herzhaft &amp; süß</b> .....	<b>33</b>
22. <b>Gebackene Käsemakkaroni (Balkan Art)</b> .....	<b>34</b>
23. <b>Lasagne al Forno</b> .....	<b>35</b>

24. <b>Welsfilet aus dem Backofen</b> .....	36
25. <b>Karfiol (Blumenkohl) Pizza (gf)</b> .....	37
26. <b>Rindfleischbällchen mit Tomatensauce</b> .....	38
27. <b>Bunter Butterreis</b> .....	39
28. <b>Hascheenudeln</b> .....	40
29. <b>Zucchini-Nudel Auflauf</b> .....	43
30. <b>Kartoffelpfanne mit Faschiertem / Hackfleisch</b> .....	44
31. <b>Pikante Pfannkuchen</b> .....	45
32. <b>Buddha Rainbow Bowl</b> .....	46
33. <b>Linsenburger (v)</b> .....	47
34. <b>Gemüsebällchen-Salat (v)</b> .....	48
35. <b>Gewürzkartoffeln</b> .....	51
36. <b>Knusprige Fischstäbchen</b> .....	52
37. <b>Maispuffer</b> .....	53
38. <b>Pfannenpizza</b> .....	54
39. <b>Überbackene Brote</b> .....	55
40. <b>Schnelles Reisfleisch (Resteverwertung)</b> .....	56
41. <b>Hirsestäbchen (opt.v)</b> .....	57
42. <b>Überbackene Spinatspätzle</b> .....	58
<b>Süßes</b> .....	59
43. <b>Bananen-Nuss-Muffins</b> .....	60
44. <b>Schoko-Bananen Muffins</b> .....	61
45. <b>Melonen-Pizza</b> .....	62
46. <b>Dattel-Beeren Brownies</b> .....	63
47. <b>Bitschnelle Zimt-Schnecken (v)</b> .....	64
48. <b>Grießschnitten vom Blech</b> .....	65
49. <b>Heidelbeer-Vanille Blechkuchen (v)</b> .....	66
50. <b>Ofenpalatschinken</b> .....	67

## Abkürzungen

v.....vegan (rein pflanzlich)

gf.....glutenfrei (ohne Getreidebestandteile)

Msp.....Messerspitze

EL.....Esslöffel

TL.....Teelöffel

# Herzlich Willkommen!

---

Im nachfolgenden ebook möchte ich euch unsere liebsten Rezepte aus der Familienküche vorstellen. Vieles davon habe ich während meiner Zeit im FreshBaby & Family Bistro für die kleinen und großen Gäste gekocht, vieles für meine Familie, wenn es wieder einmal schnell oder einfach gehen musste und einige Rezepte kommen seit einigen Jahren in meiner Familie, bei meiner Mama oder der Schwiegermama auf den Tisch.

Meine Kinder sind bereits 4,5 und 3 Jahre alt – ich salze inzwischen wieder, aber immer noch weniger als vor der Beikostzeit. Bei den nachfolgenden Rezepten gebe ich euch Tipps, wie ihr die Speisen auch für BLW Kinder zubereiten könnt, bzw. welche kleinen Handkniffe ihr anwenden könnt, damit auch die Kleinsten mitessen können.

„Familienküche für jeden Tag“ ist der Titel, da die Gerichte weitestgehend unkompliziert in der Zubereitung sind und sie klein und groß bei uns schmecken. Ich hoffe, mit vielen Rezepten auch euren Geschmack zu treffen!

Gewürzt wird natürlich wieder gut – mit unseren Gewürzmischungen und frischen Kräutern. Natürlich steht es euch frei, Gewürze nach Wahl zu nehmen und die Gerichte nach eurem Geschmack abzurunden.

Liebe geht durch den Magen – lasst es euch und eurer Familie gut schmecken und zelebriert das gemeinsame Essen. Nehmt euch die Zeit, gemeinsam bei Tisch zu sitzen, Tischsprüche aufzusagen und einfach eine gute, stressfreie Zeit miteinander zu verbringen.

Bei Fragen oder Anregungen zu den Rezepten könnt ihr mir gerne auch unter [info@freshbaby.at](mailto:info@freshbaby.at) schreiben.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Kochen, gutes Gelingen und guten Appetit, Mahlzeit!

Eure Lana  
FreshBaby & Family