

# Gesunde Rezepte für Kleinkinder

Die **ersten 1000** Tage im Leben Deines Kindes halten viele spannende Phasen bereit. Besonders Kleinkinder ab 1 Jahr sind wahre Energiebündel – sie sind ständig in Bewegung und entwickeln sich enorm schnell. Dafür benötigen sie eine **Extraportion Nährstoffe**, die sie aus einer **ausgewogenen** und **altersgerechten** Ernährung erhalten. Wir unterstützen Dich mit vielen Rezepten und Tipps, damit Du die Weichen für eine **gesunde Zukunft** Deines Kindes stellen kannst.

## Mozzarella-Tomaten-Spießchen

„Ich achte auch darauf,  
dass ich ihr immer mal  
anderes Gemüse anbiete,  
damit sie verschiedene  
Sorten kennenlernt.“

*Magdalena Neuner*  
Magdalena Neuner  
Olympiasiegerin & Mutter



Zubereitungszeit: 5 Min.



Vegetarisches Rezept



## Zutaten

für 1 Portion (3 Spieße):

6 Cocktailtomaten  
6 kleine Basilikumblätter

6 kleine Mozzarellakugeln  
3 kleine, kindgerechte Spieße



Milchprodukte sind **gute Calciumlieferanten**.  
Da der Mineralstoff nicht vom Körper hergestellt werden kann, muss er mit der Nahrung zugeführt werden. Calcium ist vor allem **wichtig für starke Knochen und Zähne**.  
Eine Portion der Mozzarella-Tomaten-Spießchen deckt 30% des täglichen Calciumbedarfs ab.

### So geht's:

Tomaten waschen. Tomaten, Käse und Basilikumblätter abwechselnd auf die Spieße stecken.

**Tipp:** Statt Tomaten kannst Du auch Radieschen oder Zucchiniwürfel aufspießen. Achte beim Kauf der Mozarellakugeln, dass diese nicht aus Rohmilch hergestellt wurden.



Mehr Rezepte  
für Kleinkinder:  
[www.1000tage.de](http://www.1000tage.de)

Eine Initiative von **milupa** NUTRICIA &

