



REZEPTE FÜR AGU



[AGU-BABY.COM](https://www.agu-baby.com)



VERWENDEN SIE AGU-GERÄTE FÜR DIE ZUBEREITUNG VON KINDERMAHLZEITEN

AGU[®] ADVANCED
GROWING
UP

Bubbly

UNIVERSALKOCHER
MULTIFUNKTIONAL



Octopy

NAHRUNGS
MULTIFUNK



AGU-BABY.COM



INHALT

Brei zur Beikosteinführung.....	4
Gemüsebrei zur Beikosteinführung	5
Obstbrei zur Beikosteinführung.....	6
Geflügelsoufflé.....	7
Fischfrikadellen.....	8
Brokkolicremesuppe mit Erbsen.....	10
Kürbiscremesuppe.....	11
Nusspaste	12
Kaninchen-Frikadellen in Tomatensauce	14
Omelette	16
Zucchininudeln mit Forelle in Sahnesauce	18
Quarkauflauf mit Äpfeln.....	20
Kürbis-Risotto.....	21
Ziegenmilch-Joghurt.....	22
Quark	24
Gemüse Eintopf mit Linsen	26
Gemüsesoufflé.....	28
Gefüllte Paprikaschoten.....	30
Roter Rübensalat	32
Hummus.....	33



ZUR BEIKOSTEINFÜHRUNG

Ab dem 4. – 6. Lebensmonat.

Buchweizen ist eine der gesündesten Getreidearten: reich an Eisen, Zink, Magnesium und B-Vitaminen.

Buchweizen ist nährstoffreicher als weißer Reis. Daher ist brauner Reis also gesünder für das Baby – er hat mehr Mikronährstoffe im Vergleich zu seinem weißen polierten Artgenossen.

ZUTATEN:

1 Tasse Grüner oder brauner Buchweizen/ Braunreis.

**5
MIN****5
MIN****ZUBEREITUNG:**

- 1** Getreide im Mixer der AGU-Küchenmaschine bis zu einem groben Mehl mahlen.
- 2** Gewünschte Menge Brei durch Zugabe von Wasser im Verhältnis von etwa 1:2 für 3-5 Minuten kochen.

Nachdem der Brei als Beikost bereits eingeführt wurde, können Sie 1 Teelöffel Butter (mindestens 82,5% Fettgehalt) hinzufügen.



GEMÜSEBREI

ZUR BEIKOSTEINFÜHRUNG



Ab dem 4.-6. Lebensmonat.

Am besten beginnen Sie die Gemüse-einführung mit den Gemüsesorten, die für Ihre Region und die Ernährung Ihrer Familie typisch sind: weiß/grün/gelb.

Grünes Gemüse ist eine wichtige Quelle für Vitamin K, Folsäure, Vitamin C, Magnesium, Vitamin A und Riboflavin.

Orange und gelbes Gemüse sind eine Quelle von Vitamin A, Vitamin C. Schon eine kleine Menge eines hellen Gemüses deckt den Bedarf Ihres Babys an diesen Vitaminen.

ZUTATEN:

- 100 g Brokkoli/Zucchini/Blumenkohl.



5
MIN



20-30
MIN

ZUBEREITUNG:

1 Gemüse waschen, schneiden und in einen Dampfgarer des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine geben. 20-30 Minuten lang dampfgaren lassen.

2 Gekochte Gemüse im Mixer der AGU-Küchenmaschine zerkleinern. Abkühlen lassen.

Nachdem Gemüse als Beikost bereits eingeführt wurde, kann 1 Teelöffel unraffiniertes Pflanzenöl zugegeben werden.



AGU-BABY.COM



OBSTBREI

ZUR BEIKOSTEINFÜHRUNG



Ab dem 5. – 6. Lebensmonat.

Am besten beginnen Sie die Obsteinführung mit denen, die für Ihre Region und die Ernährung Ihrer Familie typisch sind: weiß/grün/gelb.

ZUTATEN:

- 100 g Apfel/Birne/Avocado.



3
MIN



5
MIN



ZUBEREITUNG:

- 1 Früchte waschen, schälen und entkernen.
- 2 Im Mixer der AGU-Küchenmaschine fein pürieren.



GEFLÜGELSOUFFLÉ



i

Ab dem 6. – 7. Lebensmonat oder wenn das Baby jede einzelne Zutat probiert hat und damit vertraut ist.

ZUTATEN:

-  100 g Geflügelfilet (Hähnchen oder Pute).
-  1 Ei.
-  100 g Zucchini.
-  Kochsalz je nach Alter.



3
MIN



60
MIN

ZUBEREITUNG:

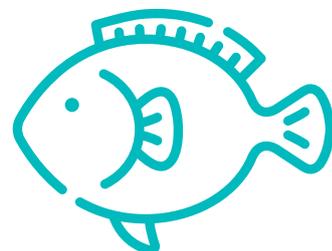
- 1** Filet und Zucchini im Mixer der AGU-Küchenmaschine fein pürieren.
- 2** Ei zugeben, weiter mixen.
- 3** Silikon-Muffinform mit dieser Masse einfüllen. Die Form in den Dampfgarer des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine geben.
- 4** 60 Minuten dampfgaren lassen.
- 5** Abkühlen lassen. Es kann mit Gemüsebrei serviert werden.



FISCHFRIKADELLEN



- Ab dem 7. – 8. Lebensmonat oder wenn das Baby jede einzelne Zutat probiert hat und damit vertraut ist.
- Fisch ist eine wichtige Quelle für Proteine und essentielle Fettsäuren.
- Weißer Fischsorten sind eine gute Option für den ersten Fischkonsum.
- Zwei Portionen Fisch pro Woche sind für das Baby ausreichend.





ZUTATEN:

- 160 g Kabeljaufilet.
- 1 Ei.
- ¼ Zwiebel.
- ¼ Möhre.



15
MIN



40
MIN

ZUBEREITUNG:

- 1 Fisch im Kühlschrank vorher auftauen lassen. Stellen Sie sicher, dass der Fisch keine Gräten enthält, auch keine kleinen.
- 2 Gemüse waschen, schälen. Möhre reiben, Zwiebel fein würfeln.
- 3 Fisch im Mixer der AGU-Küchenmaschine zerkleinern.
- 4 Gehackten Fisch, ein Ei und gehacktes Gemüse in einer Schüssel mischen. Aus der entstandenen Masse kleine Frikadellen formen.
- 5 Frikadellen in den Dampfgarer des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine geben. 40 Minuten dampfgaren lassen.
- 6 Mit gedämpften Gemüse oder Gemüsebrei servieren.



BROKKOLICREMESUPPE

MIT ERBSEN



Ab dem 6. Lebensmonat oder wenn das Baby mit jeder einzelnen Zutat bereits vertraut ist.

ZUTATEN:

-  3 Brokkoliröschen.
-  4 EL Erbsen, frisch/gefroren.
-  1 EL Olivenöl.
-  Kochsalz je nach Alter.



5
MIN



20
MIN

ZUBEREITUNG:

- 1** Brokkoli waschen, in Röschen teilen und gesamt mit Erbsen in den Dampfgarer des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine geben. 20 Minuten dampfgaren lassen.
- 2** Gedämpftes Gemüse mit Mixer zerkleinern, 50 ml Wasser aus Wasserkocher zugeben.
- 3** Olivenöl dazugeben und servieren.



KÜRBISCREMESUPPE



Ab dem 6. – 7. Lebensmonat oder wenn das Baby jede einzelne Zutat probiert hat und damit vertraut ist.

ZUTATEN:

- 150 g frischer Kürbis, geschält.
- 1/3 (20-30 g) Möhre, mittelgroß.
- 1 Kartoffel, mittelgroß.
- 1/4 Zwiebel.
- 1 EL Olivenöl.
- Kochsalz je nach Alter.



15
MIN



40
MIN

ZUBEREITUNG:

- 1** Gemüse würfeln und in den Dampfgerar des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine in der folgenden Reihenfolge von unten nach oben geben: Kartoffel, Möhre, Kürbis, Zwiebel. 40 Minuten dampfgaren lassen.
- 2** Gedämpftes Gemüse im Mixer pürieren und es mit kochendem Wasser oder Gemüsebrühe auf die gewünschte Konsistenz bringen.
- 3** 1 Esslöffel Olivenöl dazugeben und servieren.



NUSSPASTE



Ab dem 18. Lebensmonat.

Um eine gleichmäßigere Masse zu erhalten, kühlen Sie die Haselnüsse nach dem Trocknen ab und lassen sie 2 Stunden lang in Wasser einweichen.

Frühe Einführung von Allergenen reduziert das Risiko, dass Kinder später Allergien entwickeln.

Fügen Sie Carob und Kakao dazu, um den Geschmack zu verfeinern.

ZUTATEN:

- 1 Tasse Haselnüsse.
- 2-3 EL beliebige Nussmilch.
- 1-2 EL Kokosöl.
- 3-4 St. Datteln, entsteint.



20
MIN



15
MIN

ZUBEREITUNG:

- 1** Haselnüsse im Backofen 15 Minuten bei 160 Grad rösten, die Schalen abziehen, im Mixer der AGU-Küchenmaschine fein mahlen.
- 2** Die restlichen Zutaten hinzufügen und weitere 5-10 Minuten mahlen, bis die Konsistenz einer cremigen Paste erreicht ist.
- 3** Die Nusspaste in ein Glasgefäß mit Deckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren.



AGU-BABY.COM



AGU FP8



Fähigkeit, schnell frische Lebensmittel zu kochen



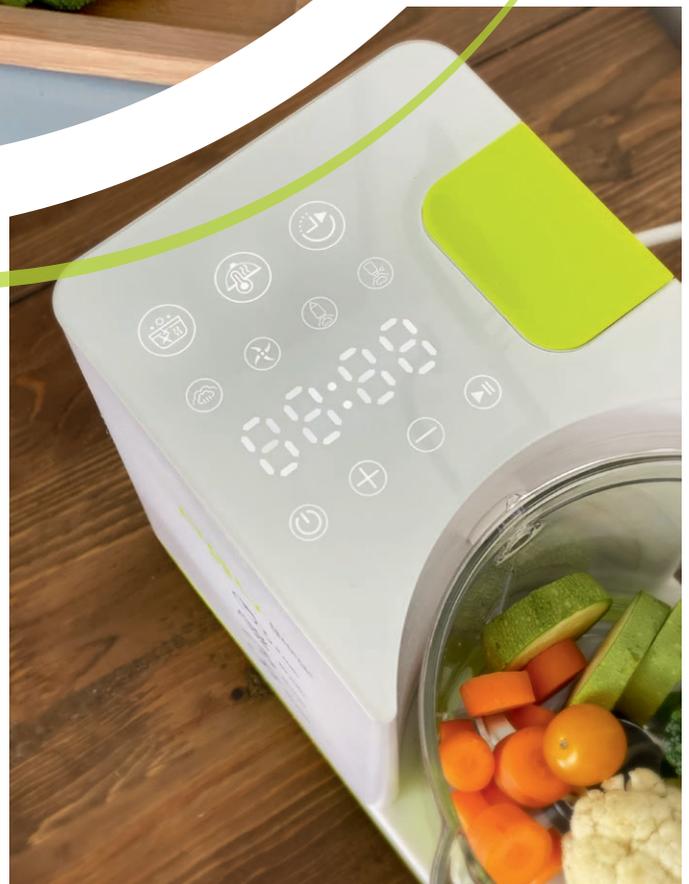
Temperaturhaltung der Lebensmittel



Zeitvorwahl-Funktion



AGU-BABY.COM

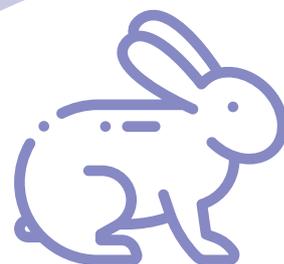


KANINCHEN- FRIKADELLEN IN TOMATENSAUCE



i

- Ab dem 6.-7. Lebensmonat oder wenn das Baby jede einzelne Zutat probiert hat und damit vertraut ist.





ZUTATEN:

- 100-150 g Kaninchenfilet.
- 2 EL Reismehl.
- 1 Tomate, mittelgroß.
- 50 g Zucchini.
- ¼ Zwiebel.
- ¼ Möhre, mittelgroß.



**10
MIN**



**40
MIN**

ZUBEREITUNG:

- 1** Gemüse waschen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhre schälen und in feine Raspeln reiben. Tomate waschen, seinen Strunk entfernen, halbieren, Zucchini schälen und in große Würfel schneiden.
- 2** Kaninchenfilet im Mixer der AGU-Küchenmaschine zerkleinern.
- 3** Reismehl, Hackfleisch, Zwiebel und Möhre in einer Schüssel mischen. Kleine Frikadellen formen.
- 4** Tomate und Zucchini gesamt mit den Frikadellen in den Dampfgarer des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine geben. 40 Minuten dampfgaren lassen.
- 5** Gedämpftes Gemüse mit Mixer pürieren und damit die Frikadellen anrichten.





OMELETTE



- Ab dem 9. Lebensmonat oder wenn das Baby jede einzelne Zutat probiert hat und damit vertraut ist.
- Eier sind eine wichtige Quelle von Vitaminen und Mineralien.
- Es wird empfohlen, Eier als eine der häufigsten Allergene vor dem 11. Lebensmonat einzuführen, um das Allergierisiko zu verringern. Es gibt keine Notwendigkeit, das Eigelb und das Eiweiß getrennt einzuführen.
- Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie die Beikost mit Hühner – oder Wachtel-eiern beginnen. Eier von Wassergeflügel sollten wegen des hohen Salmonellose-Risikos nicht verwendet werden.
- Vollmilch ist in kleinen Mengen in Gerichten wie Omelette akzeptabel – solche kleinen Kostproben sind sicher genug, wenn das Kind nicht allergisch auf Kuhmilcheiweiß ist.





ZUTATEN:

- 1 Ei.
- 2 EL Milch.
- Kochsalz je nach Alter.



**10
MIN**



**10
MIN**

ZUBEREITUNG:

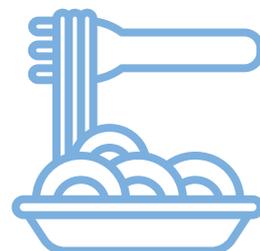
- 1** Ei waschen und trocken.
- 2** Ei im Mixer der AGU-Küchenmaschine verquirlen. Milch dazugeben und langsam auf geringer Stufe rühren.
- 3** Die Mischung in eine Silikonbackform (Platz bis zum Rand lassen) gießen, in den Dampfgerar des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine geben. 10 Minuten dampfgaren lassen.



ZUCCHININUDELN MIT FORELLE IN SAHNESAUCE



- Ab dem 12. Lebensmonat.
- Roter Fisch ist besser für abwechslungsreiche Ernährung des Kindes geeignet.
- Bemühen Sie sich große Raubfische in der Ernährung Ihres Babys zu vermeiden: in solchen Fischen reichern sich Schadstoffe an (Thunfisch, Hai).



ZUTATEN:

- 100 g Forellenfilet.
- 100 g Zucchini.
- 1 EL Butter.
- 1 EL Weizenmehl.
- ½ Tasse Milch.
- Kochsalz je nach Alter.



15
MIN



35
MIN



ZUBEREITUNG:

- 1 Forellenfilet in den Dampfgarer des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine geben. 30 Minuten dampfgaren lassen.
- 2 Zucchini waschen und schälen. Mit Gemüse – oder Spiralschneider Nudeln machen, sie trocken. Nudeln zur Forelle legen und gesamt weitere 5-7 Minuten dampfgaren lassen.
- 3 In der Zwischenzeit in einem Kochtopf die Butter schmelzen (die Hitze auf mittlere oder leicht unter mittlere Stufe stellen), das Mehl hinzufügen und mit einem Holzspatel gründlich verrühren.
- 4 Milch vorsichtig in kleinen Portionen unter ständigem Rühren hinzufügen, damit es sich keine Klumpen bilden.
- 5 Die Soße unter ständigem Rühren 1-2 Minuten köcheln lassen und dabei lauwarmes Wasser hinzufügen, um die Konsistenz von flüssiger saurer Sahne zu erhalten.
- 6 Zucchininudeln mit Forelle in Sahnesoße servieren.



QUARKAUFLAUF

MIT ÄPFELN



i

Ab dem 9. – 12. Lebensmonat oder wenn das Baby jede einzelne Zutat probiert hat und damit vertraut ist.

ZUTATEN:

-  100 g Quark.
-  ½ Apfel, mittelgroß.
-  ½ Ei.
-  2 EL Reismehl.



10
MIN



20
MIN

ZUBEREITUNG:

- 1** Apfel waschen, schälen, entkernen und raspeln. Den Quark mit Apfel, Ei und Mehl im Mixer der AGU-Küchenmaschine mischen, Silikon-Muffinform mit dieser Masse einfüllen.
- 2** Die Form in den Dampfgarer des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine geben.
- 3** 30 Minuten dampfgaren lassen.
- 4** Den fertigen Auflauf aus der Form nehmen und vor dem Servieren abkühlen lassen.



KÜRBIS-RISOTTO



Ab dem 9.-12. Lebensmonat oder wenn das Baby jede einzelne Zutat probiert hat und damit vertraut ist.

ZUTATEN:

-  150 g Kürbis, geputzt.
-  ¼ Möhre, mittelgroß.
-  ¼ Zwiebel.
-  3 EL Risottoreis Arborio.
-  1 EL Butter.



10
MIN



60
MIN

ZUBEREITUNG:

- 1** Gemüse waschen und schälen. Kürbis in kleine Würfel schneiden, Möhre reiben, Zwiebel fein würfeln. Reis waschen. In den Dampfgerar im Wasserkocher oder in der AGU-Küchenmaschine in der folgenden Reihenfolge von unten nach oben legen: ein Teil Kürbis, Zwiebel, Reis, restlicher Kürbis, Möhre. Fein geriebene Möhren darauflegen.
- 2** 60 Minuten dampfgaren lassen.
- 3** Risotto auf eine tiefe Teller geben, Butter zugeben, gründlich verrühren und servieren.



ZIEGENMILCH- JOGHURT



Hausgemachte Milchprodukte sind ab dem 15. Lebensmonat akzeptabel, die Portion für das Kind beträgt 100-125 ml.

Befolgen Sie genau die Anweisungen des Herstellers von Kulturen.

Bauernmilch sollte nicht in der Ernährung von Kindern verwendet werden.

ZUTATEN:

- 300 ml Ziegenmilch.
- Joghurtkultur.



5
MIN



10
STUNDEN

ZUBEREITUNG:

10 Stunden für die Gärung

- Milch aufkochen, dann abkühlen lassen.
- Joghurtkultur entsprechend den in der Anleitung angegebenen Proportionen gießen, 1-2 Minuten gründlich rühren.
- Milch mit Joghurtkulturen in passende Behälter mit Deckel (Flaschen bzw. Gläser mit Deckel) füllen und diese in einen Behälter zum Erwärmen im AGU-Wasserkocher auf Heizmodus 35 Grad für 10 Stunden stellen.
- Nach 10 Stunden den eingedickten Joghurt abkühlen lassen; er ist fertig zum Verzehr. Im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren.



AGU EC8



Erwärmung und Aufrechterhaltung der nötigen Temperatur



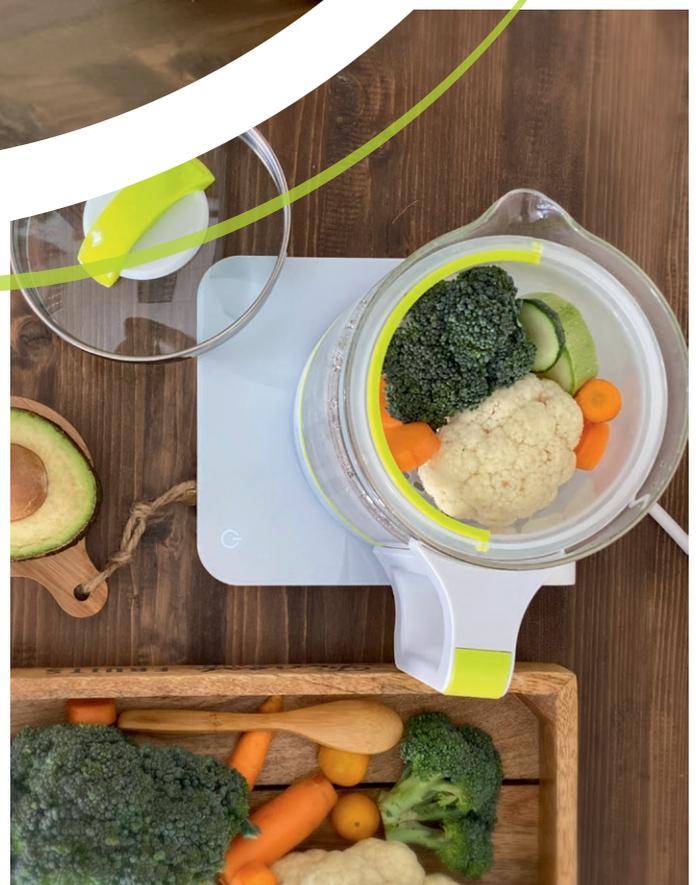
Abstimmgenauigkeit der Temperatur bis zu 1°C



Zeitvorwahl-Funktion



[AGU-BABY.COM](https://www.agu-baby.com)



QUARK



- Hausgemachte Milchprodukte sind ab dem 15. Lebensmonat akzeptabel, die Portion für das Kind beträgt 100-125 ml.
- Befolgen Sie genau die Anweisungen des Herstellers von Kulturen.
- Bauernmilch sollte nicht in der Ernährung von Kindern verwendet werden.



ZUTATEN:

- 300 ml Ziegenmilch.
- Quarkkultur.



5
MIN



45
MIN

+ 10 Stunden für die Gärung

ZUBEREITUNG:

- 1 Milch aufkochen, dann abkühlen lassen.
- 2 Kultur entsprechend den in der Anleitung angegebenen Proportionen gießen, 1-2 Minuten gründlich rühren.
- 3 Milch mit Kulturen in passende Behälter mit Deckel (Flaschen bzw. Gläser mit Deckel) füllen und diese in einen Behälter zum Erwärmen im AGU-Wasserkocher auf Heizmodus 35 Grad für 10 Stunden stellen.
- 4 Nach 10 Stunden stellen Sie die entstandene Sauermilchbasis für 40 Minuten auf den Heizmodus bei 85 Grad stellen.
- 5 Die entstandene Quarkmasse durch ein Sieb oder Gaze abseihen. Frischer Quark ist fertig zum Verzehr. Im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren.



GEMÜSEEINTOPF

MIT LINSEN



- Ab dem 9.-12. Lebensmonat oder wenn das Baby jede einzelne Zutat probiert hat und damit vertraut ist.
- Hülsenfrüchte sind in der Ernährung von Kindern ab einem Alter von 9-12 Monaten akzeptabel. Man kann sie noch früher einführen, wenn dieses Produkt Teil der Familiernahrung ist, ab dem 7. Lebensmonat in Mikrodosen in Form von Püree.
- Hülsenfrüchte sind reich an Proteinen, sowie an den Vitaminen E, A, C, B-Gruppe und Mineralien: Magnesium, Eisen, Natrium, Calcium.
- Hülsenfrüchte müssen einige Stunden oder über Nacht vorgewässert werden.
- Rote Linsen sind ein großartiges Produkt für die erste Einführung der Hülsenfrüchte.





ZUTATEN:

- 3 EL Linsen.
- 100 g Zucchini.
- ¼ Zwiebel.
- ⅓ Möhre, mittelgroß.
- ½ Paprika.
- 1 EL Olivenöl.
- Kochsalz, Kräuter und Gewürze je nach Alter.



10
MIN



30
MIN

+ 4-8 Stunden zum Einweichen der Linsen

ZUBEREITUNG:

- 1** Linsen waschen und über Nacht einweichen lassen, dann vor dem Kochen nochmals spülen.
- 2** Gemüse waschen. Strunk von der Paprika entfernen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, Zucchini auch in kleine Würfel schneiden. Möhre schälen und reiben.
- 3** Im Schüssel Gemüse und Linsen mischen, in eine passende Form geben, diese in den Dampfgerät des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine geben. 30 Minuten dampfgaren lassen.
- 4** Den Eintopf in einen tiefen Teller geben, Olivenöl dazugeben und leicht abkühlen lassen.



GEMÜSESOUFFLÉ



- Ab dem 7. – 8. Lebensmonat oder wenn das Baby jede einzelne Zutat probiert hat und damit vertraut ist.
- Eier in der Ernährung eines Kindes sollten vollständig gekocht sein.





ZUTATEN:

- 1 Kartoffel, mittelgroß.
- 100 g Kürbis.
- 100 g Zucchini.
- ¼ Möhre, mittelgroß.
- 1 St. Ei.
- Kräuter, Gewürze, Salz nach dem Geschmack und je nach Alter.



10
MIN



45
MIN

ZUBEREITUNG:

- 1** Gemüse schälen und hacken.
- 2** Im Dampfgarer des Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine von unten nach oben folgenderweise schichten: Kartoffel, Möhre, Kürbis, Zucchini. 20 Minuten lang dampfgaren.
- 3** Es etwas abkühlen lassen und mit Mixer zerkleinern.
- 4** Ei dazugeben. Kräuter, Gewürze und Salz je nach Geschmack und Alter.
- 5** Entstandene Masse im Mixer auf niedriger Stufe mischen, dann in die Silikonform geben und diese in den Dampfgarer setzen. Weitere 20 Minuten dampfgaren lassen.



GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN



- Ab dem 7. Lebensmonat oder wenn das Baby jede einzelne Zutat probiert hat und damit vertraut ist.
- Rotes Gemüse ist eine Quelle von Lycopin, das ein wichtiges Antioxidans und ein Immunstärker ist.



ZUTATEN:

-  1 Paprika, mittelgroß.
-  ¼ Zwiebel, mittelgroß.
-  ¼ Möhre, mittelgroß.
-  50 g Geflügelhackfleisch.
-  2 EL Basmati Reis.
-  Kochsalz je nach Alter.



15
MIN



40
MIN

ZUBEREITUNG:

- 1** Gemüse waschen. Paprikaschote entkernen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen und mit einer Reibe in feine Raspeln reiben.
- 2** Reis waschen. Reis, Hackfleisch, Zwiebel und Möhre in einer Schüssel verkneten. Paprikaschote mit der Mischung so füllen, dass etwa 1 cm oben bleibt, 2 EL Wasser dazugeben.
- 3** In den Dampfgerar des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine geben. 40 Minuten dampfgaren lassen.
- 4** Nachdem das Gericht gegart ist, es leicht abkühlen lassen.



ROTER RÜBENSALAT



Ab dem 12. Lebensmonat oder wenn das Baby jede einzelne Zutat probiert hat und mit den in Stücke geschnittenen Lebensmitteln vertraut ist.

ZUTATEN:

-  1 rote Rübe, mittelgroß.
-  ½ Möhre, mittelgroß.
-  1 Kartoffel, mittelgroß.
-  1 EL Olivenöl.
-  auf Wunsch Erbsen aus Dosen hinzugeben, die Erbsen dabei zunächst etwas püriert werden sollten.
-  Kochsalz je nach Alter.



15
MIN



30
MIN

ZUBEREITUNG:

- 1** Gemüse waschen, schälen, in feine Würfel schneiden und in den Dampfgarer des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine geben. Schichtenweise: Rübe, Möhre, und dann Kartoffel drauflegen. 30 Minuten dampfgaren lassen.
- 2** Gedämpftes Gemüse in die Teller geben, Olivenöl hinzufügen, mischen und servieren.



HUMMUS



Ab dem 12. Lebensmonat oder wenn das Baby jede einzelne Zutat probiert hat und damit vertraut ist.

Feste Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Mungobohnen, Bohnen, Erbsen) sind in der Ernährung von Kindern ab 12-14 Monaten akzeptabel (vorher eingeweicht und gut gekocht).

Hülsenfrüchte sollte man einige Stunden oder über Nacht einweichen lassen.

ZUTATEN:

-  1/3 Tasse Kichererbsen.
-  2 EL Tahini.
-  2 EL Olivenöl.
-  Salz, Kräuter und Gewürze je nach Alter.



3
MIN



40
MIN

+ 8 Stunden zum Einweichen der Kichererbsen

ZUBEREITUNG:

1

Kichererbsen 8 Stunden im Wasser einweichen lassen, dann waschen und in den Dampfgerar des AGU-Wasserkochers oder der AGU-Küchenmaschine geben. 40 Minuten dampfgaren lassen.

2

Gekochte Kichererbsen gesamt mit Olivenöl und Tahini im Mixer pürieren, mit abgekochtem Wasser zu einer cremigen Konsistenz bringen.

Man könnte es mit Gemüsesticks – gehackte Möhre oder Staudensellerie – servieren.



AGU-BABY.COM





INNOVATIVE LÖSUNGEN FÜR BABY- UND KINDERBETREUUNG

Wir schlagen ein intelligentes System von innovativen Babypflegeprodukten in vier Schlüsselkategorien vor: Gesundheit, Ernährung, Sicherheit und Komfort. Alle sind in einer einzigartigen AGU-App integriert. Die AGU-Geräte werden speziell für die Bedürfnisse von Kindern entwickelt. Sie werden in der Schweiz entwickelt und ihre Qualität wird durch international anerkannte Zertifikate bestätigt.

WILLKOMMEN BEI MODERN PARENTING



AGU-BABY.COM

