

GURKENSTICKS

Gurkensticks für Babys und Kleinkinder – erfrischend, weich und ideal zum Knabbern

Gurkensticks eignen sich perfekt als erste Rohkost-Erfahrung für Babys ab etwa 8 Monaten, wenn sie sicher sitzen und bereits verschiedene Lebensmittel gut vertragen. Gurken bestehen zu über 95 % aus Wasser und sind besonders erfrischend an warmen Tagen. Sie liefern wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium und haben eine angenehm kühle, weiche Konsistenz – ideal zum Zerkleinern oder Knabbern. In feine Sticks geschnitten sind sie ein beliebter Snack für kleine Hände. Ob pur, leicht gedünstet oder als Beilage – Gurkensticks sind vielseitig einsetzbar, schnell vorbereitet und gut verträglich.



Zutaten (1 Portion)

- 1 kleine Salatgurke (Bio-Qualität bevorzugt)

Zubereitung

1. Die Gurke gründlich waschen.
2. Nach Bedarf schälen – besonders bei empfindlichem Magen oder Baby unter 12 Monaten.
3. In etwa 5–6 cm lange und fingerbreite Sticks schneiden.
4. Für jüngere Babys (unter 10 Monaten) die Gurkensticks kurz in heißem Wasser blanchieren, damit sie weicher werden.

5. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Bei Bio-Gurken kann die Schale dranbleiben, wenn das Baby sie gut verträgt. Blanchieren macht die Gurke weicher und reduziert mögliche Bauchbeschwerden. Ideal auch als Beilage zu Brot, Püree oder Eierspeisen.

Als Snack bei Zahnung sehr beliebt – kühl gelagert wirkt die Gurke angenehm auf geschwollenes Zahnfleisch.

Nicht zu früh roh geben: immer auf sichere Esstechniken und Reifezeichen achten.

Mehr Infos zur Beikostreife und zur sicheren Zubereitung von Babybrei findest du auf der offiziellen Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de)

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

 [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐