

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



ANNE-KATRIN WEBER

*Wenn es ums Frühstück geht,
ist Anne-Katrin eine Meisterin*

des Fachs. Die Hamburgerin weiß einfach, was auf dem Tisch stehen muss, damit alle satt und glücklich werden. Was für ein gelungenes Frühstück wichtig ist, hat sie in wenigen Sätzen erklärt:

Süß oder herzhaft?

Frühmorgens bin ich eindeutig eine Süßfrühstückerin. Je später aber der Morgen, desto mehr Herzhaftes kommt auf meinen Frühstücksteller. Unter der Woche fällt mein Frühstück meist eher knapp aus: Eine Schale Müsli oder ein knusprig getoastetes Brot mit französischer Salzbutter und