

## 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



# 3 FRAGEN AN DIE AUTORINNEN

*Seit über drei Jahren begeistern wir immer mehr Familien, die ein*

*Baby im Beikostalter haben, für das Thema breifrei und inspirieren sie mit unseren alltagstauglichen, gelingsicheren und leckeren Rezepten für Klein und Groß. Eine gesunde Ernährung von Anfang an kann entspannt und ganz einfach sein.*

## **Warum eigentlich breifrei?**

Auch Babys, die gerade erst von der Milch auf feste Nahrung umsteigen, können von Beginn an Spaß am Thema Essen haben und die verschiedenen Geschmäcker und Konsistenzen von Speisen kennenlernen. Wir sind Fans davon, dass sich kleine Menschen ohne