

## Kurztext

---

Dagmar von Cramm

### **Gesund & schnell für Mutter und Kind**

64 Seiten, mit ca. 55 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

8,99 € (D) / 9,30 € (A) / 12,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6183-3



Schnell, gesund, lecker ... und das für Mami und Baby? Ja, das geht und ist viel einfacher, als gedacht! Denn das Kind braucht ab dem 5. Monat kein extra Essen und verträgt das meiste, das auch der Mutter schmeckt. Anfangs püriert, später klein geschnitten und zart gewürzt. Manche Babys bevorzugen Püriertes, manche möchten gleich von Mamis Teller essen. Dagmar von Cramm macht es mit ihren Kombi-Rezepten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung dem jungen Mutter-Kind-Duo leicht, denn das Prinzip ist 1 x Kochen und 2 x Gesundes für beide auf den Tellern. Bis zum 12. Lebensmonat wird das Babyessen mangels Zähnchen noch abgezweigt und püriert und ab dem 1. Jahr gibt es für Mutter und Kind dasselbe. So erleben die Kleinsten schon ab dem 5. Monat spannende Kombinationen, lernen die Vielfalt der Gerichte kennen und entwickeln ihren Geschmackssinn. So macht es Spaß, gemeinsam ein Lieblingsessen zu entdecken.