

## Presseinformation

Lena Merz, Annina Schäflein

### Breifrei für Babys

Umfang: 64 Seiten, mit ca. 60 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm

Preis: 9,99 € (D)/ 10,30 € (A)/ 13,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-7365-2

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### Was Babys wirklich wollen – breifrei mitessen am Familientisch.

Wie schmeckt das Leben, wenn es noch ganz klein ist? Für Babys am liebsten süß nach Milchreisschnitte, Bananen-Aufstrich oder Apfelwölkchen. Und für Eltern? Vor allem gesund! Besonders, wenn die Stillzeit vorüber ist, das Breifüttern beginnen würde und das Kleine neugierig wird auf alles, was schmeckt. Dann möchte es mit allen zusammen am Tisch sitzen und mit den Fingern sein Essen selbst entdecken und ausprobieren. Auf diese Entwicklungsphase perfekt abgestimmt sind die Rezepte des GU-Küchenratgebers **Breifrei für Babys**: Bratlinge, Waffeln, Schnitten oder Nudeln, mal süß, mal pikant, mit Fisch, Fleisch oder Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten oder Obst; eben leichtes Finger- und Löffelfood, das Babys Lust auf gesundes Essen macht. Süßkartoffelbrötchen, Pfannkuchen-Sushi, One-Pot-Pasta, Kichererbsen-Stangen, Nudelreste-Muffins oder Hirse-Kabeljau-Bratlinge schmecken Großen wie Kleinen, morgens wie abends, und sind mit Sicherheit supereinfach. Breifrei und stressfrei – so schmeckt das Leben!

**Annina Schäflein** und **Lena Merz** sind als Gründerinnen des Blogs [www.breifreibaby.de](http://www.breifreibaby.de) Expertinnen für die breifreie Beikost sowie gesunde Baby- und Kleinkindernährung. Sie vereinen ihr Wissen als Fachkraft für babygeleitete Beikost und Mama zweier Breifreibabys sowie Ernährungsberaterin und Meal-Prep-Profi. Mit diesem Buch zeigen sie, wie einfach breifreie Beikost zubereitet und für alle am Familientisch schmecken kann.