

Presseinformation

Lena Merz und Annina Schäflein

Das große GU Breifrei-Kochbuch

Die besten Rezepte und Tipps von den Expertinnen des breifreibaby-Blogs

Umfang: 160 Seiten

Format: 18,5 x 24,2 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D)/ 20,90 € (A)/ 26,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7810-7

Erscheinungsdatum: April 2021

 Auch als eBook erhältlich.



Das erste Standardwerk zum Thema auf dem deutschsprachigen Markt – von den Expertinnen des bekanntesten Blogs breifreibaby

Bekommt mein Baby alles, was es braucht? Verschluckt es sich nicht? Nichts beschäftigt Eltern mehr als diese Fragen, wenn die Umstellung auf breifreie Kost ansteht. Welche Sorgen Mamas und Papas dann haben, wissen die Autorinnen ganz genau aus ihrer Social-Media-Community: **Das große GU Breifrei-Kochbuch** beantwortet alle wichtigen Fragen und ist mit seinen abwechslungsreichen Rezepten, die sich auch für die Großen aufpeppen lassen, das umfangreichste seiner Art. Ob Nussmus oder Linsenpuffer: Es deckt den ganzen Tag ab, vom Frühstück über gesunde Snacks bis zum Mittag- und Abendessen, hat Tricks für Picky Eater auf Lager und hilft vom Einkaufen bis zum Meal Prep mit allen Basics, die Eltern den Alltag erleichtern. Stressfrei!

Lena Merz ist Kochbuchautorin, Foodredakteurin und Ernährungsberaterin. Der gesundheitliche Wert von Lebensmitteln ist ihr sehr wichtig, weshalb sie in ihren erfolgreichen Kochbüchern und auf zwei Blogs beweist: Gutes und gesundes Essen kann ganz einfach sein. Dieses Wissen vermittelt sie auf ihrem Familienblog breifreibaby.de. Auf lenamerz.de zeigt sie gesunde Meal Prep-Gerichte und gibt Inspiration für saisonale, vegane Mahlzeiten.

Annina Schäflein ist Expertin für eine gesunde Ernährung. Als ausgebildete Krankenschwester und Fachkraft für babygeleitete Beikost und zweifache Mama weiß sie, worauf es bei einer abwechslungsreichen und leckeren Familienküche ankommt. Sie entwickelt für ihren Blog breifreibaby.de alltagstaugliche Rezepte, die nicht nur Babys, sondern auch dem Rest der Familie schmecken und alle optimal mit Nährstoffen versorgen.