




Das breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer

Loretta Stern, Anja Constance Gaca

 **Download**

 **Online Lesen**

Das breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer Loretta Stern, Anja Constance Gaca

 [Download Das breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ...pdf](#)

 [Read Online Das breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und d ...pdf](#)

Das breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer

Loretta Stern, Anja Constance Gaca

Das breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer Loretta Stern, Anja Constance Gaca

Downloaden und kostenlos lesen Das breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer Loretta Stern, Anja Constance Gaca

144 Seiten

Pressestimmen

Fingerfood für's Fäustchen vom Feinsten. (*Brigitte MOM*) Kurzbeschreibung

Brei zum Beikoststart? Muss nicht sein! Nach dem erfolgreichen Titel Einmal breifrei, bitte! geht es jetzt an die Töpfe. Denn Kinder ab dem Beikostalter haben Spaß am Familienessen, wenn sie mundgerechte Happen in Fingerfood-Größe probieren dürfen. In diesem Buch stellen die Schauspielerin Loretta Stern und die Hebamme Anja Constance Gaca 80 Familienrezepte vor – von dem Szenekoch David Gansterer kreierte und auf »breifrei«-Tauglichkeit getestet.

Mit Schwung und Augenzwinkern liefern die Autorinnen, beide selbst Mütter, die Basics der Babyernährung ohne Löffel: die besten Nährstoffbooster, die schnellsten Garmethoden, die Dos und Don'ts der stressfreien Familienküche. Dazu babytaugliche Rezepte für Fingerfood, Frühstücksideen, Snacks und warme Hauptgerichte. Hier kommen kleine Essanfänger voll auf ihre Kosten, genauso wie der Rest der Familie. Alle sitzen gemeinsam am Tisch: ohne Füttern, ohne Stress!

Die aktuelle Forschung gibt der Methode »breifrei« recht: Babys profitieren erwiesenermaßen von dieser selbst gesteuerten Ernährungsweise, z.B. in Bezug auf Allergieprophylaxe, Gehirnentwicklung und gesundes Essverhalten.

Nach dem Stillen kommt der Brei? Das muss nicht sein! Kinder ab dem Beikostalter haben Spaß am Familienessen, wenn sie babytaugliche Happen in Fingerfood-Größe probieren dürfen. Dieses Kochbuch liefert alles, was Sie dafür brauchen: 80 tolle Familienrezepte, lecker, gesund und auf Babys Bedürfnisse zugeschnitten. Dazu Know-how über die richtige Ausstattung, Einkauf und Lagerung, die schnellsten Garmethoden, Dos und Don'ts der nachhaltigen Familienküche.

Hier kommen kleine Essanfänger voll auf ihre Kosten, genauso wie der Rest der Familie. Alle sitzen gemeinsam am Tisch: ohne Füttern, ohne Stress!

Breifrei kochen leicht gemacht

Das erste Kochbuch zum aktuellen Trend »Baby-led Weaning«

Schnelle Rezepte für die ganze Familie

Medienpräsenste Autorin

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Loretta Stern, geboren 1974, ist Schauspielerin, Sängerin und Fernsehmoderatorin. Aber vor allem ist sie von ganzem Herzen Mutter ihrer kleinen Tochter Karline. Auch sie durfte in ihrem eigenen Tempo breifrei essen lernen.

Anja Constance Gaca, geboren 1975, ist Hebamme, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC) und gibt Beikost-Kurse für Eltern. Nebenbei schreibt die Mutter von drei breifrei aufgewachsenen Kindern den Blog »Von guten Eltern«.

David Gansterer, geboren 1983, renommierter Koch, führte nach einem Engagement in Paris die Küche im Goldenen Anker in Hainburg/a.d.Donau und studiert derzeit Lebensmittel- und Biotechnologie in Wien. Download and Read Online Das breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer Loretta Stern, Anja Constance Gaca #9CD150H7LRN

Lesen Sie Das breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer von Loretta Stern, Anja Constance Gaca für online ebookDas breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer von Loretta Stern, Anja Constance Gaca Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer von Loretta Stern, Anja Constance Gaca Bücher online zu lesen.Online Das breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer von Loretta Stern, Anja Constance Gaca ebook PDF herunterladenDas breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer von Loretta Stern, Anja Constance Gaca DocDas breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer von Loretta Stern, Anja Constance Gaca MobipocketDas breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer von Loretta Stern, Anja Constance Gaca EPub