

LENA MERZ



ANNINA SCHÄFLEIN

BREIFREI EXPRESS

Die **schnellsten Rezepte** von den
Expertinnen des **breifreibaby-Blogs**



G|U

INHALT

Vorwort **6**

THEORIE

Was ist Breifrei? **8**

Vorratsschrank **12**

Ungeeignete Lebensmittel **16**

REZEPTE

Frühstück **18**

Mittagessen **48**

Abendessen **98**

Snacks **126**

Register **154** Impressum **160**



AB BEIKOSTREIFE

AB PINZETTENGRIFF

Diese Wertmarken zeigen dir bei jedem Rezept, ob dein Baby das Gericht direkt nach Erfüllung der Beikostreifezeichen essen darf oder ob du es deinem Kind erst nach Erlernen des Pinzettengriffs anbieten solltest. Was das genau bedeutet, kannst du ab Seite 8 nachlesen.

Bei vielen Rezepten findest du außerdem diese Icons:



glutenfrei



milcheiweißfrei



vegan

