

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ | ANNINA SCHÄFLEIN

# ZUCKERFREIE SNACKS

*für Babys und Kleinkinder*

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autorinnen**



**GU**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.


Projektleitung: Melanie Loser

Lektorat: Melanie Haizmann

Korrektur: Adriane Andreas

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Laura Denke

 ISBN 978-3-8338-8237-1

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Fotos: Julia Hoersch; Coco Lang; Kathrin Koschitzki (Cover);  
Andrea Mühleck (Autorinnenfoto)

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8237 02\_2022\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

# DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

## 1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

## 2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

## 3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

## GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.  
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.





Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

## Abkürzungsverzeichnis:

**E** = Eiweiß

**EL** = Esslöffel (gestrichen)

**F** = Fett

**kcal** = Kilokalorien

**KH** = Kohlenhydrate

**Msp.** = Messerspitze

**Pck.** = Päckchen

**TK** = Tiefkühl

**TL** = Teelöffel (gestrichen)

**Ø** = Durchmesser



## LENA MERZ UND ANNINA SCHÄFLEIN

*Babys und Kleinkinder benötigen mind.  
2 Zwischenmahlzeiten am Tag. Wer die selbst  
zubereitet, weiß genau, was enthalten ist und kann  
auf raffinierten Zucker und Geschmacksverstärker  
verzichten. Die Snacks in diesem Buch ergänzen  
ein gesundes Angebot aus Obst, Gemüse, belegten  
Brotten oder Brei.*