





9 **Von der Hand  
in den Mund**

10 **Adieu Pürierstab,  
Tschüss Gläschen**

24 **Über den Tellerrand**

34 **In die Finger, fertig, los!**

48 **Grau ist alle Theorie**

69 **Die Rezepte**

70 Frühstück

82 Hauptgerichte

96 Aus dem Suppentopf

104 Für Zwischendurch und to go

116 Einfach und pur FERTIG

126 Desserts & Gebäck

136 Feste feiern mit Baby