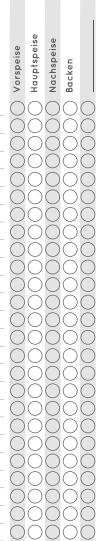


## Inhaltsverzeichnis

Seite Rezeptname



# Wahlweise A4

## Robustes Hardcover

2

## Kleine Mengenlehre - Maße & Gewichte

Soviel Gramm passen auf einen Esslöffel (EL) und Teelöffel (TL).

	1 EL	1 TL
Butter	15 g	5 g
Grieß	12 g	4 g
Joghurt	15 g	5 g
Kakao	7 g	4 g
Mehl	15 g	5 g
Milch	15 g	5 g
Nüsse (gemahlen)	8 g	4 g
Öl	10 g	4 g
Salz	15 g	5 g
Zucker	15 g	5 g
Wasser	10 g	3 g
gestrichen		gestrichen

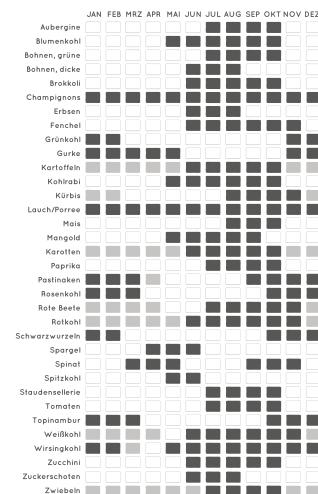
Gut zu wissen

1 Ei	in Gramm
(small) S	0 bis 53 g
(medium) M	54 bis 65 g
(large) L	64 bis 73 g
(extra large) XL	74 bis 9 g

1 Esslöffel (EL) - ca. 7,5 ml Wasser  
1 Teelöffel (TL) - ca. 2,5 ml Wasser  
1 EL - 2,5 TL

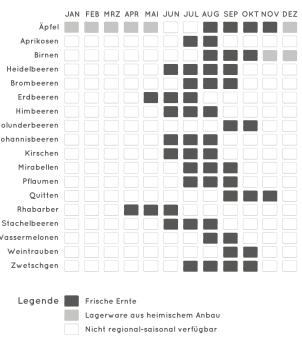
6

## Saisonkalender Gemüse



8

## Saisonkalender Obst



9

## Rezept

Menge Zutaten Zubereitung



- Vorspeise
- Hauptspeise
- Nachspeise
- Backen
- \_\_\_\_\_

Portionen \_\_\_\_\_  
Schwierigkeit  
1 2 3  
Bewertung  
☆☆☆☆☆

Zubereitungszeit \_\_\_\_\_ min  
bei \_\_\_\_\_ C° mit \_\_\_\_\_ | \* | \*\*\* | \*\*\*\* | \*\*\*\*\*  
Kalorien \_\_\_\_\_ kcal

10

Platz für 95 Rezepte

Eine Seite pro Rezept

*Inhaltsverzeichnis*

Seite	Rezeptname
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	
53	
54	
55	
56	
57	
58	
59	
60	
61	
62	
63	
64	
65	
66	
67	
68	
69	
70	
71	
72	
73	
74	
75	
76	
77	
78	
79	
80	
81	
82	
83	
84	
85	
86	
87	
88	
89	
90	
91	
92	
93	
94	
95	
96	
97	
98	
99	
100	

## Wahlweise A5

## Robustes Hardcover

### Kleine Mengenlehre - Maße & Gewichte

Soviel Gramm passen auf einen Esslöffel (EL) und Teelöffel (TL).

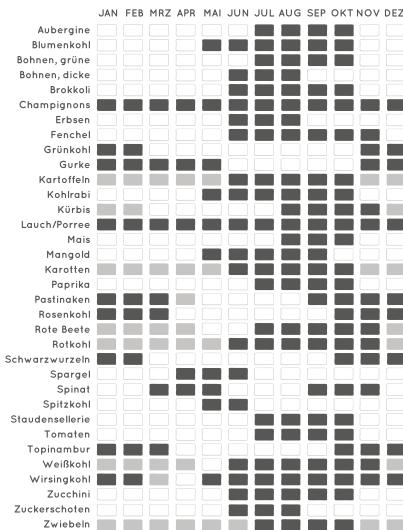
1 EL	gestrichen	gehäuft	1 TL	gestrichen
Butter	15 g	20 g	Butter	5 g
Grieß	12 g	20 g	Grieß	4 g
Joghurt	15 g	-	Joghurt	5 g
Kakao	7 g	12 g	Kakao	4 g
Mehl	15 g	25 g	Mehl	5 g
Milch	15 g	-	Milch	5 g
Nüsse (gemahlen)	8 g	12 g	Nüsse (gemahlen)	4 g
Öl	10 g	-	Öl	4 g
Salz	15 g	40 g	Salz	5 g
Zucker	15 g	30 g	Zucker	5 g
Wasser	10 g	-	Wasser	3 g

1 Ei	in Gramm
(small) S	0 bis 53 g
(medium) M	54 bis 63 g
(large) L	64 bis 73 g
(extra large) XL	74 bis > g

*Gut zu wissen*

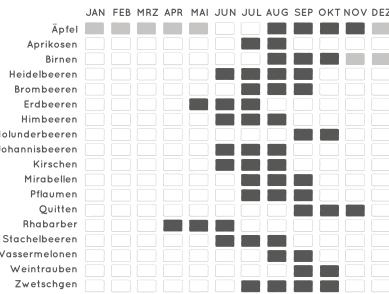
1 Esslöffel (EL) • ca. 7,5 ml Wasser  
1 Teelöffel (TL) • ca. 2,5 ml Wasser  
1 EL = 2,5 TL

### Saisonkalender Gemüse



6

### Saisonkalender Obst



*Zu hegen und zu pflegen sei bereit,  
das Wachsen überlass' der Zeit.*

7

### Rezept

Zubereitungszeit  
min  
bei C°  
mit  
Kalorien kcal

Menge  
Zutaten

Portionen  
Schwierigkeit  
1 2 3  
Bewertung  
★ ★ ★ ★

Als Getränk passt dazu

So ist dieses Rezept  
zu mir gekommen

8

Platz für 51 Rezepte

Zwei Seiten pro Rezept

Rezept 1 von 51  
Rezept 2 von 51  
Rezept 3 von 51  
Rezept 4 von 51  
Rezept 5 von 51  
Rezept 6 von 51  
Rezept 7 von 51  
Rezept 8 von 51  
Rezept 9 von 51  
Rezept 10 von 51  
Rezept 11 von 51  
Rezept 12 von 51  
Rezept 13 von 51  
Rezept 14 von 51  
Rezept 15 von 51  
Rezept 16 von 51  
Rezept 17 von 51  
Rezept 18 von 51  
Rezept 19 von 51  
Rezept 20 von 51  
Rezept 21 von 51  
Rezept 22 von 51  
Rezept 23 von 51  
Rezept 24 von 51  
Rezept 25 von 51  
Rezept 26 von 51  
Rezept 27 von 51  
Rezept 28 von 51  
Rezept 29 von 51  
Rezept 30 von 51  
Rezept 31 von 51  
Rezept 32 von 51  
Rezept 33 von 51  
Rezept 34 von 51  
Rezept 35 von 51  
Rezept 36 von 51  
Rezept 37 von 51  
Rezept 38 von 51  
Rezept 39 von 51  
Rezept 40 von 51  
Rezept 41 von 51  
Rezept 42 von 51  
Rezept 43 von 51  
Rezept 44 von 51  
Rezept 45 von 51  
Rezept 46 von 51  
Rezept 47 von 51  
Rezept 48 von 51  
Rezept 49 von 51  
Rezept 50 von 51  
Rezept 51 von 51

9