

<b>Berlin</b> Landesstelle	Ausschuss	Bearbeitung (Name, Vorname)	<b>CaZo</b> Kürzel	Nr. <b>12144121</b>
<b>Verf./Bearb./Hrsg.: Nichterl</b> Zuname			<b>Claudia</b> Vorname	
ID: 121412144121			Bewertung <input type="radio"/> sehr empfehlenswert <input checked="" type="radio"/> empfehlenswert <input type="radio"/> eingeschränkt empf. <input type="radio"/> nicht empfehlenswert	
Illustrator/-in (Name, Vorn.)			Übersetz. von (Name, Vorn.)	
Übersetz. aus Sprache			Einsatzmöglichkeiten <input type="checkbox"/> Büchereigrundstock <input type="checkbox"/> Klassenlesestoff <input type="checkbox"/> für Arbeitsbücherei	
<b>Powerfrühstück</b> Titel			Zielgruppe <input type="checkbox"/> 0-3 <input type="checkbox"/> 12-13 <input type="checkbox"/> 4-5 <input type="checkbox"/> 14-15 <input type="checkbox"/> 6-7 <input checked="" type="checkbox"/> 16-17 <input type="checkbox"/> 8-9 <input checked="" type="checkbox"/> ab 18 <input type="checkbox"/> 10-11	
Reihe			cadmos <b>Schwarzenbeck</b> <b>2014</b> Verlag    Ort    Jahr	
<b>978-3-8404-7026-4</b> ISBN			<b>96</b> Seitenzahl	
<b>19,99</b> Preis (EURO)			Kinder-/Jugendliteratur zur Arbeitswelt ? <input type="checkbox"/> Ja	
<b>Buch: Taschenbuch</b> Medienart/Ausführung			<b>Ratgeber</b> Gattung	
Empfehl. für Taschenbuchtipps <input type="checkbox"/> Ja			Erstelldatum: <b>14.01.2015</b>	
Anmerkungen (Material/ bes. Einsatzort)			Internet? <input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Inhaltsangabe			Zentraldatei:	
Eine Rezeptsammlung für das Frühstück.			Verlag Datum	

**Beurteilungstext**

Jeder Tag sollte mit einem bekömmlichen Frühstück starten, sodass der Körper genug Energie für den Rest des Tages zur Verfügung hat. Je nach geschmacklichen Vorlieben und generellem Befinden fällt das Frühstück entweder klein oder üppig, süß oder herzhaft aus. Die sieben Kapitel sind unterschiedlich lang und beinhalten sowohl süße als auch herzhaft-frühstücksideen, Frühstück zum Mitnehmen und zum Trinken für Langschläfer, Frühaufsteher, Naschkatzen und Fleischtiger. Auch Laktoseintolerante, Vegetarier und Veganer werden hier etwas für ihren Frühstücksgeschmack finden. Gewöhnungsbedürftig sind jedoch die Rezepte für ein herzhaftes, warmes Frühstück. Alle Rezepte sind mit Zutaten für 2 oder 4 Personen angegeben.

Zusätzlich zu den Rezepten gibt es im ersten Kapitel hilfreiche Informationen zu Themen wie Getreide, Milchsorten und dem Stellenwert des Frühstücks. Außerdem stehen fast unter jedem Rezept Informationen zu den Zutaten oder Tips für Alternative Zutaten.