



# Belm isst besser

Leichte, schnelle und gesunde Rezepte



**BELM**

Powe • Icker • Haltern • Vehrte





# Belm isst besser

Diese Broschüre ist im Rahmen der Frühen Hilfen anlässlich des Jahresmottos „Belm isst besser“ entstanden. Mit ihr liegt Ihnen bereits die 2. Auflage in Händen.

Es wurde besonders viel Wert auf alltagstaugliche Rezepte gelegt, die schnell und einfach zuzubereiten und lecker und gesund sind. Frisches Obst und Gemüse ist durch Tiefkühlprodukte austauschbar.

Alle Zutaten lassen sich gut lagern und durch die Zeitangabe für die Zubereitung bei den Rezepten ist eine gute Planung möglich. Zeiten für Backofen oder Kochzeiten müssen extra berücksichtigt werden.

Viele Gerichte schmecken auch kalt und lassen sich mitnehmen in Kita und Schule. Persönliche Geschmacksvorlieben werden durch variable Zutaten berücksichtigt.

Die Rezepte sind einfach nach zu kochen und können auch von Kochanfängern leicht zubereitet werden.

Zucker wurde in einigen Rezepten gar nicht oder nur sehr sparsam eingesetzt. Sollte mehr Süße gewünscht werden, kann Zucker durch Fruchtdicksäfte, Honig oder Kokosblütenzucker (kein raffiniertes Zucker) ersetzt werden.

Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Ihr Team der Frühen Hilfen Belm

# Ein guter Start in den Tag

## Fruchtshake

2 Portionen

Zeit: 5 Minuten

- 250ml Milch / 1 Stück Obst (Handvoll) nach Wahl (z.B. Banane, Erdbeeren, Himbeeren oder andere)
- alle Zutaten mit dem Pürierstab pürieren

**Variante:** 1 EL Haferflocken oder Nüsse zugeben.





# Protein- Vollkornbrötchen

6 Portionen

Zeit: 15 Minuten / 20 Minuten Backzeit

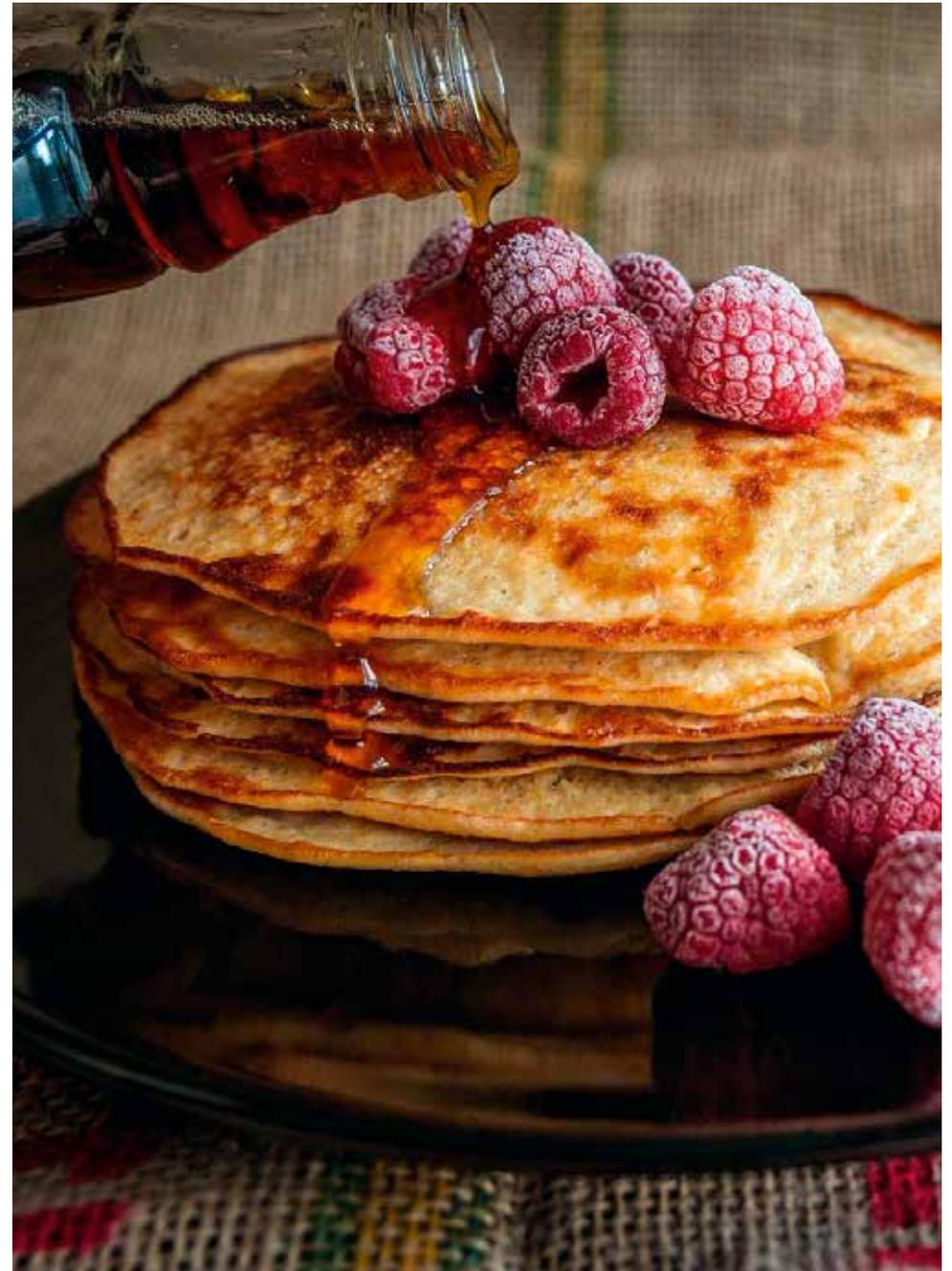
- Backblech mit Mehl bestäuben
- 250 g Weizenvollkornmehl (besser Dinkelmehl Typ 630), 250 g Magerquark, 1 P. Backpulver (Weinstein), 1 Ei und Salz in einer Schüssel mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig kneten
- aus dem Knetteig auf der bemehlten Arbeitsplatte eine Rolle formen und in kleine gleiche Stücke schneiden
- die Brötchenoberfläche mit einem Messer leicht einritzen und nach Belieben mit Haferflocken, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen
- im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Heißluft) 20 Minuten backen

# Geniale Pancakes

4 Portionen

Zeit: 20 Minuten

- 2 Eier trennen
- die Eigelbe, 6 EL zarte Haferflocken, 2 EL Mineralwasser und 2 Prisen Jodsalz verrühren
- Eiweiße steif schlagen, unter den Teig heben und evtl. mit Honig etwas süßen
- Pancakes in 2 TL Pflanzenöl von beiden Seiten in der Pfanne goldbraun ausbacken
- mit Ahornsirup begießen und frische Himbeeren oder bspw. Kirschkonfitüre daraufgeben





# Munter geht es weiter mit belegten Broten oder Brötchen

Zeit: 10 Minuten



## Für unterwegs (Kita, Schule)

- Brot oder Brötchen nach Wahl
- mit Tomatenmark, veganem Aufstrich oder Frischkäse bestreichen
- mit Salatblatt und einer Scheibe Putenbrust und oder Käse belegen
- mit Paprikastreifen, Gurkenscheiben garnieren
- mit kleinen Tomaten und/oder Möhrenstreifen ergänzen

# Karotten- Orangensuppe

2 Portionen

Zeit: 20 Minuten



- 400g Möhren schälen und in Scheiben schneiden
- 1 Zwiebel abziehen, klein hacken und mit etwas Olivenöl und 10g Butter anschwitzen
- 1 Ingwerknolle (ca. 2 cm) schälen, fein hacken
- Schale von 1 BIO-Orange fein abreiben. Orange halbieren, Saft auspressen
- Karotten mit Orangensaft und Ingwer und 500ml Gemüsefond zur Zwiebel geben
- Suppe bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Pürierstab pürieren
- kurz aufkochen lassen und 100ml Sahne oder Cremefine zum kochen zugießen und je nach Konsistenz noch Gemüsefond zugeben
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- evtl. mit Schnittlauch garnieren

**Tipp:** Das Schälen der Möhren ist etwas zeitaufwendig. Tiefkühl-Möhren sind eine gute zeitsparende Alternative. Evtl. handelsüblichen 100%igen Orangenfruchtsaft verwenden. Orangenstückchen verfeinern die Suppe.



# Gemüsesuppe

4 Portionen

Zeit: 20 Minuten

- 600g Gemüse nach Wahl (z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Zucchini, Kohlrabi, als TK-Ware oder frisch) waschen und zerkleinern
- ½ Stange Porree und eine ½ Sellerieknolle waschen, zerkleinern und zugeben
- 1 EL Rapsöl und 750ml Brühe zugeben und 15 Minuten kochen, mit Muskat und Kräutern würzen
- mit 100ml Creme fraiche verfeinern

**Tipp:** Sollte Ihr Kind Gemüse eher ablehnen, pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab. Dazu passen Vollkornbrot oder -brötchen.

# Bunter Salat

4 Portionen

Zeit: 15 Minuten

- 1 Kopf Blattsalat waschen und in Streifen schneiden
- 200g Tomaten, 1/2 Gurke, 1 Paprika, 100g Schafskäse, evtl. ein paar Oliven würfeln und zugeben
- mit Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer würzen

**Tipp:** Wenn Sie zum Salat noch Mais und/oder Kidneybohnen geben, ist der Salat sättigender. Die ausgewählten Zutaten dem Geschmack des Kindes anpassen.





# Reispfanne mit Gehacktem

4 Portionen

Zeit: 20 Minuten

- 250g Reis in Salzwasser kochen
- 250g Rindergehacktes anbraten
- 250g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Stange Porree
- alles in Streifen schneiden und zum Gehacktem geben
- 100g TK-Erbesen zugeben, 10 Minuten mitbraten
- fertigen Reis zugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprika und evtl. Chili abschmecken

# Nudeln Arrabiata mit Hähnchen

4 Portionen

Zeit: 20 Minuten

300g Nudeln, z.B. Rigatoni, in Salzwasser kochen

- 400g Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und in
- 1 EL Öl anbraten
- 2 Zwiebeln und
- 2 rote Paprika in Streifen schneiden, zugeben und mit 1 Glas Arrabiata-Soße auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

**Variante:** 2 Dosen Thunfisch im Saft statt Hähnchen verwenden.



# Grünkernbratlinge



4 Portionen

Zeit: 20 Minuten

- 1 Zwiebel in feine Würfel schneiden und in 1 EL Wasser dünsten
  - 200g Grünkernschrot unterrühren, 400ml Gemüsebrühe zugeben und 15 Minuten garen
  - 1 Ei, 50g Käse (z.B. Gouda), 1-2 EL Vollkornmehl und Tiefkühlkräuter unter das Getreide geben, unter Rühren erhitzen bis eine feste Masse entsteht
  - mit Salz, Paprika, Pfeffer und Majoran abschmecken
  - aus der Masse kleine Bratlinge formen
  - die Bratlinge in 2 EL Öl in einer Pfanne rundum braten. Nicht zu früh wenden!
- Variante:** Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Umluft ca. 20 Minuten backen

# Veggie-Burger

4 Portionen

Zeit: 30 Minuten

- einige Salatblätter und 2 Tomaten waschen, Tomaten in Scheiben schneiden
- Salatgurke schälen und in Scheiben schneiden, alternativ Gewürzgurken verwenden
- 4 Vollkornbrötchen halbieren, Sauce nach Wahl (Remouladensauce, Joghurtdressing, Cocktail-, Barbecue Sauce, ...) auf die untere Brötchenhälfte streichen
- kleingezupfte Salatblätter auflegen
- Grünkernbratlinge (siehe Rezept in dieser Broschüre) und je nach Wahl eine Scheibe Käse auf die Salatblätter geben und mit Tomaten- und Gurkenscheiben belegen, die andere Brötchenhälfte aufsetzen
- alles mit einem Holzstab befestigen



# Veggie-Curry

4 Portionen

Zeit: 25 Minuten



- 2 Dosen Kichererbsen (a 425ml) abspülen und gut abtropfen lassen
- 2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen und würfeln
- (je nach Geschmack) 1 rote Chilischote längs einschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten
- 1 TL rote Currypaste einrühren
- 1 Dose gestückelte Tomaten (425ml), 1 Dose (400ml) ungesüßte Kokosmilch und die abgetropften Kichererbsen zugeben und verrühren
- alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen
- tiefgefrorene Erbsen (300g) zugeben und alles ca. 3 Minuten garen
- Curry mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken und nach Belieben mit glatter Petersilie (ggf. TK) oder Kresse bestreuen
- dazu schmecken Basmatireis oder Vollkornbaguette

# Chili con carne

4 Portionen

Zeit: 30 Minuten

- 250g Rindergehacktes in der Pfanne ohne Öl anbraten
- 1 Stange Porree, 1 Möhre, je 1 rote und gelbe Paprika in Würfel schneiden und zum Fleisch geben und 10 Minuten mit dünsten
- 1 Dose Mais (300g) und 1 Dose Kidneybohnen (400g), 1 große Dose Tomaten (gestückelt) und eine 1 kl. Dose Tomatenmark zugeben und mit 50ml Brühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika (und Chili) abschmecken
- mit Brot, Reis oder Vollkornnudeln genießen





# Gefüllte Wraps auch für unterwegs geeignet

Zeit: pro Wrap 2 Minuten

- **Variante mit Lachs**  
fertigen Wrap mit Meerrettichfrischkäse bestreichen, mit 2 Scheiben Lachs, einer Handvoll Rucola und Gurkenscheiben belegen und einrollen
- **Variante mit Putenbrust**  
fertigen Wrap mit Kräuterfrischkäse bestreichen, mit 2 Scheiben Putenbrust, 1 grob geraspelten Möhre und einer in Streifen geschnittenen Tomate belegen und einrollen
- **Variante mit Chili con carne**  
fertigen Wrap mit Chili con carne (Rezept siehe vorherige Seite) füllen, einrollen, mit 1 EL geriebenem Käse bestreuen
- Wraps 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen überbacken

# Überbackene Tomaten

Zeit: 15 Minuten

- pro Person 2 Fleischtomaten in Scheiben geschnitten oder ½ Dose gestückelte Tomaten in eine Auflaufform geben
- mit Oregano, Salz, Pfeffer, eventuell mit Knoblauch und 2 EL Pinienkernen bestreuen
- **pro Person** 2 Scheiben altes Brot grob zerbröseln und mit 50g geriebenem Käse vermengen und auf die Tomaten verteilen
- bei 200 Grad auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten überbacken

**Tipp:** Statt Tomaten können Sie auch Zucchini, Kohlrabi oder Pilze verwenden.



# Spinat- Kartoffel-Auflauf

4 Portionen

Zeit: 20 Minuten



- 1 Packung TK-Spinat gehackt
- 1 Dose Mais (300g)
- 8 mittelgroße Kartoffeln als Pellkartoffeln garen und in kleine Viertel schneiden
- alles in eine Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen
- 1 Becher Sojasahne (alternativ Sahne) mischen und mit 250g geriebenem Käse bestreuen
- 30 Minuten bei 180 Grad im Ofen überbacken
- lässt sich gut vorbereiten

**Variante:** Statt Kartoffeln Nudeln verwenden

# Grillspieße mit Gemüse

4 Portionen

Zeit: 20 Minuten

- 800g Putenschnitzel am Stück waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden
- 6 EL Olivenöl und 4 EL Zitronensaft verrühren
- 1 Knoblauchzehe abziehen und dazu pressen, Oregano, Salz und Pfeffer einrühren, die Fleischwürfel in die Marinade legen und zugedeckt im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen, hin und wieder wenden
- geputztes Gemüse, je 1 rote und gelbe Paprikaschote in 3 cm große Quadrate, einige Champignons und eine Zucchini in Scheiben schneiden und abwechselnd mit dem Fleisch auf Spieße stecken
- Spieße auf dem vorgeheizten Grill ca. 15 – 20 Min. unter gleichmäßigem Wenden knusprig braten





# Kichererbsen-Schnitzel

2 Portionen

Zeit: 20 Minuten

- 400g Kichererbsen, vorgegart aus dem Glas, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe abziehen und klein hacken
- Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, 50ml Sahne, 50g Oliven (ohne Stein), 1 EL mittelscharfen Senf, 50g Paniermehl und 2 EL Speisestärke fein mixen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken
- aus der Masse ca. 6 kleine Schnitzel formen
- 2 Eier verquirlen, mit Salz würzen, Schnitzel erst in Ei und dann je nach Geschmack in hellem und dunklem Sesamsaat, gehobelten Mandelblättchen und oder kernigen Haferflocken wenden
- ca. 4 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel unter Wenden in ca. 6 Minuten goldbraun braten und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten zu Ende backen
- Beilage je nach Geschmack wählen

# Gefüllte Pfannkuchen

4 Portionen

Zeit: 25 Minuten

## Für den Teig:

- 2 Eier mit
- 150ml Milch
- 100ml Mineralwasser
- 1 Msp. Jodsalz verrühren
- 100g Weizen(vollkorn)mehl zugeben und unterrühren
- Pfannkuchen in 2 EL Rapsöl backen. Nach dem Wenden eine Hälfte mit der Füllung (Rezepte siehe nächste Seite) belegen
- wenn der Pfannkuchen auch von unten gebräunt ist, den Teig zusammenklappen und im Ofen warmhalten





# Füllungen (für Pfannkuchen)

4 Portionen

Zeit: 15 Minuten

## Füllung 1:

- 100g Mais
- 2 Tomaten waschen, würfeln
- 1 Paprika waschen, würfeln und mit 4 EL geriebenen Käse mischen

## Füllung 2:

- 200g TK Blattspinat
- 100g Cherrytomaten, waschen, vierteln mit 50g Schafskäse mischen

## Süße Füllung:

- 250g Quark mit Mineralwasser glattrühren
- 250g Erdbeeren waschen, vierteln und mit Quark vermengen
- und etwas süßen

# Gemüsemuffins

12 Gemüsemuffins

- 60g Butter in einem Topf langsam zum Schmelzen bringen und abkühlen lassen
- 1 Zucchini und 4 Karotten fein raspeln und mit 100g Erbsen (frische oder TK) mischen
- 200g Dinkelmehl, 2 TL Backpulver (alternativ Weinstein) und 120g geriebenen Käse nach Wahl unter das Gemüse rühren
- 3 Eier mit 50ml Milch und der geschmolzenen Butter verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen
- das Eiergemisch zum Rest geben und alles gut verrühren
- den Teig in Muffinförmchen füllen und ca. 25 Minuten im auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Backofen backen bis die Muffins eine goldgelbe Kruste haben





# Avocadocreme

4 Portionen

Zeit: 15 Minuten

- 1 Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, in einen Pürierbecher geben
- 1 Birne entkernen und zu der Avocado geben
- 1 EL Mandelmus zugeben
- 1 Zitrone auspressen, den Saft zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen
- alles mit dem Pürierstab mixen

**Tipp:** Die Creme ist sehr erfrischend und geeignet für alle Blattsalate, als Brotaufstrich und als Dipp für Rohkost.

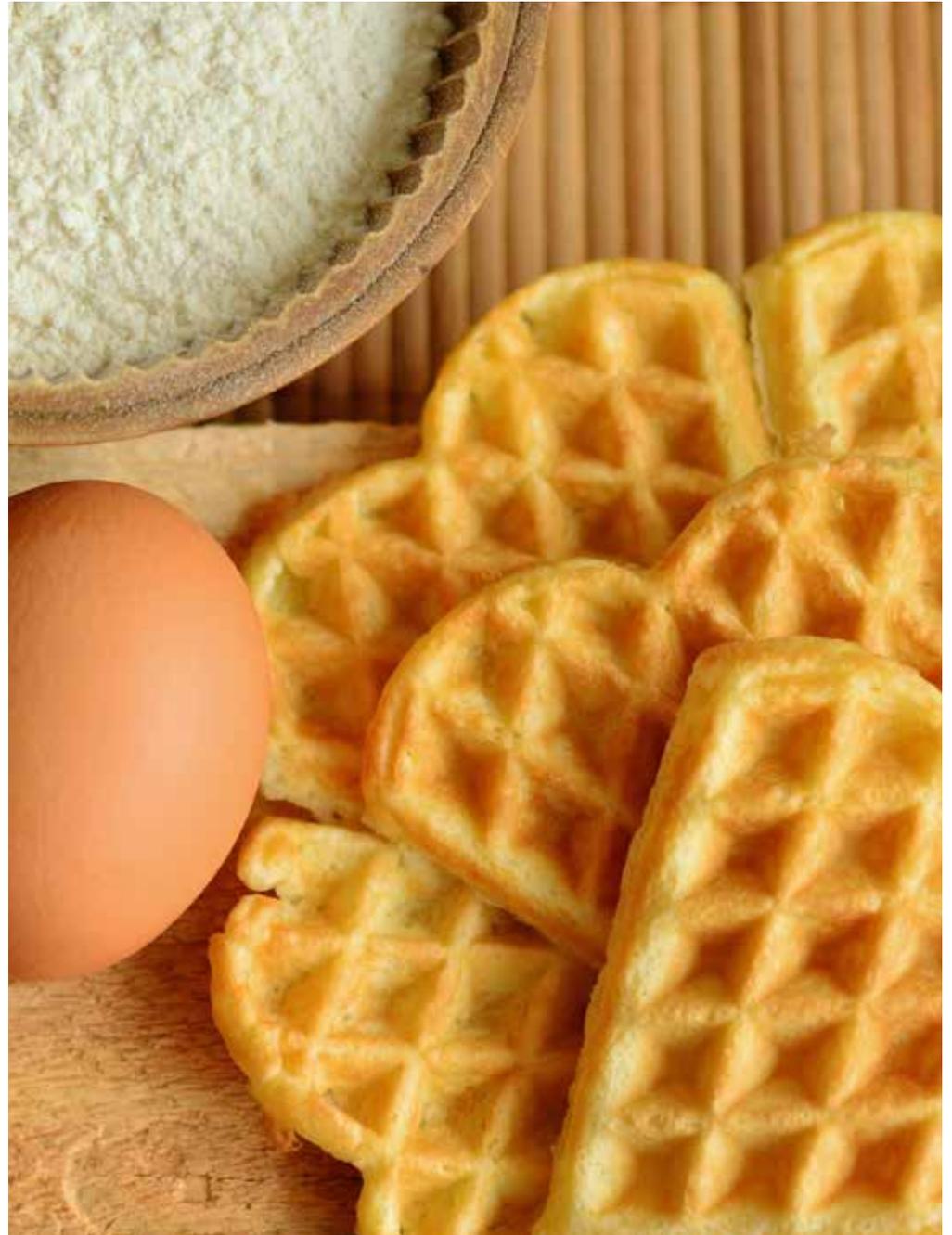
# Haferflocken- waffeln

4 Portionen

Zeit: 10 Minuten

*(plus 2 – 3 Stunden zum Quellen)*

- 500g Haferflocken mit ca. 1 l Milch verrühren und 2–3 Stunden quellen lassen
- 100g zerlassene Butter oder Margarine, 3 Eier, 2 EL Zucker (oder Honig) und Zimt hinzufügen und mit einem Handrührgerät gut verrühren
- bei mittlerer Hitze in einem gefetteten Waffeleisen zu goldgelben Waffeln backen
- mit etwas Puderzucker bestreuen





# Quarkinchen

4 Portionen

Zeit: 10 Minuten

- 500g Quark mit Mineralwasser glattrühren und mit Agavendicksaft (alternativ mit Honig oder Zucker) süßen, wahlweise Obst (z.B. Erdbeeren, Bananen, Zitrone, Birne, Apfelmus) unterheben
- in Schichten in Schälchen verteilen und mit Quark auffüllen, evtl. mit Schokoraseln bestreuen

**Variante:** Für Boden und Zwischenlagen zerkleinerte Löffelbiscuits einarbeiten.

**Tipp:** Quarkinchen sind auch als süße Zwischenmahlzeit geeignet.

# Obstsalat

4 Portionen

Zeit: 15 Minuten

- 600g Beerenfrüchte (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
- 1 Banane in Scheiben schneiden
- 250g Melone in kleine Stücke schneiden
- 2 Nektarinen oder Pfirsiche in kleine Stücke schneiden
- Obst mit dem Saft einer Zitrone mischen
- Variante für den Winter: Orangen, 2 Äpfel, 1 Banane, 2 Kiwis in kleine Stücke schneiden
- 200g Weintrauben waschen, halbieren
- Obst mit dem Saft einer Zitrone vermischen und 2 EL Hasel- oder Walnüsse untermischen



# Kakao-Haferriegel

(ohne Zucker)



5 Portionen

Zeit: 5 Minuten

- 100g zarte Haferflocken, 45g Ahornsirup, 20g Backkakao, 25 g Kokosöl (neutral!) oder Kakaobutter, 3 EL Leitungswasser, 1 Prise Salz und nach Geschmack ein paar gehackte Nüsse miteinander vermengen und mit den Händen zu einer dichten Masse zusammen drücken
- die Masse auf einer glatten Unterlage zu einem ca. 2 cm dicken Rechteck formen und mit einem scharfen Messer in 5 Riegel schneiden
- Riegel anschließend für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen

Die selbstgemachten Riegel sind nicht so lange haltbar wie gekaufte Varianten. Luftdicht verschlossen können sie aber mindestens eine Woche am besten im Kühlschrank lagern. Da das Kokosöl bei Kälte fest wird, gibt das den Riegeln auch zusätzlich mehr Stabilität.

# Bananen- Nuss-Kuchen

Zeit: 15 Minuten

- 3 sehr reife Bananen pürieren und mit 3 Eiern, 1 Glas Saft (Möhren), 100g braunem Zucker, 300g Mehl und 1 Tüte Weinsteinpulver (vorher vermischen), 150g geriebenen Haselnüssen und 4 EL Öl verrühren
- Teig in eine gefettete Gugelhupfform füllen und bei 180 Grad ca. 60 – 70 Minuten backen

**Tipp:** Die Menge Bananen bestimmt die Feuchtigkeit des Backergebnisses. Ist ein saftigerer Kuchen gewünscht, mehr Bananen zugeben.



# Geröstete Kichererbsen



Geröstete Kichererbsen sind ein toller und gesunder Snack! Sie sind himmlisch würzig, ein wenig scharf und sehr einfach zuzubereiten.

- 2 Dosen Kichererbsen abgießen und gut mit Wasser abspülen
  - auf einem frischen Geschirrtuch verteilen und vorsichtig zwischen dem Geschirrtuch rollen und dabei gründlich trocknen
  - in einer mittelgroßen Schüssel die Kichererbsen mit 2 EL Olivenöl vermengen
  - ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kichererbsen darauf verteilen und für 25 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben
  - die Kichererbsen in die bereits zuvor benutzte Schüssel geben und 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 TL Knoblauchpulver, ½ TL Salz hinzufügen und alles gut vermengen
  - die Kichererbsen wieder auf dem Backblech für 10 Minuten in den Backofen geben bis sie leicht braun und knusprig aussehen
- Für die süße Variante einfach 1 EL Ahornsirup untermischen oder statt der Gewürze Zimt, 1 EL Ahornsirup und ein wenig natürliches Vanilleextrakt zugeben. Gegen Ende der Backzeit können ein paar getrocknete Apfelstücke hinzugeben werden. Möglichst noch warm essen, dann sind sie am knusprigsten!

# Limonade (2,5l)

4 Portionen

Zeit: 10 Minuten

- frische Minzzweige mit 500ml kochendem Wasser übergießen, abkühlen lassen, Zweige entfernen und die Flüssigkeit in einem Eiswürfelbereiter einfrieren
- 1 l Apfelsaft mit 1 l Mineralwasser zur Schorle mischen
- 4 Gläser mit Apfelschorle und Eiswürfeln füllen
- wahlweise Obststückchen ( z.B. Pfirsich) dazu geben und mit einem Blatt Zitronenmelisse und einer Scheibe Zitrone dekorieren



## Impressum



Gemeinde Belm  
Fachbereich II - Projekt Frühe Hilfen Belm  
Marktring 13  
49191 Belm

Tel.: 05406 505-85 oder 505-82  
E-Mail: weber@belm.de / rebenstorf@belm.de

[www.belm.de](http://www.belm.de)

**Herausgeber:** Gemeinde Belm – Projekt Frühe Hilfen

**Redaktion:** Gemeinde Belm – Barbara Weber

**Fotos:** **Pixabay:**

Gedeckter Tisch: congerdesing  
Kleinkind mit Melone: PublicDomainPictures  
Fruchtshake: Pezibear  
Protein Vollkornbrötchen: fotoblend  
Geniale Pancakes: piviso  
Belegte Brote: lebensmittelfotos  
Karotten-Orangensuppe: Einladung\_zum\_Essen  
Gemüsesuppe: pen\_ash  
Bunter Salat: galyana Seva  
Reispfanne mit Gehacktem: Kalhh  
Nudeln Arrabiata: Shutterbug75  
Grünkernbratlinge: Sille23  
Veggy Hamburger: JohnnyWillz  
Veggy Curry: Lebemaja  
Chili con carne: remcoosculiflowers  
Gefüllte Wraps: Mammiya  
Überbackene Tomaten: mp 1746  
Spinat-Kartoffel-Auflauf: RitaE  
Grillspieße mit Gemüse: RitaE  
Gefüllte Pfannkuchen 1 und 2: RitaE  
Kichererbsenschnitzel: essen & trinken

Gemüsemuffins: Congerdesign  
Acocadocreame: Zozz\_  
Quarkinchen: RitaE  
Obstsalat: RitaE  
Haferflockenwaffeln: Congerdesign  
Kakao-Haferriegel (ohne Zucker): ExplorerBob  
Bananen-Nuss-Kuchen: Silviarita  
Limonade: 753thomas753  
Kochende Kinder: AndrzejRembrowski  
Kind mit Erdbeere: csifferd  
Geröstete Kichererbsen: djanoff  
Kinder schälen Kartoffeln: Katjaa\_Kolumna  
Kinder mit Kochmütze: AndrezejRembrowski

### Konzeption und Gesamtherstellung:

Barbara Weber, Koordinatorin der Frühen Hilfen  
2021, Gemeinde Belm, 2. Auflage

### Satz und Druck:

Individual-Druck  
Pferdestraße 17  
49084 Osnabrück  
[www.individual-druck.de](http://www.individual-druck.de)

Die gesamte Broschüre ist nach Art und Anordnung der Inhalte urheberrechtlich, zugunsten der jeweiligen Inhaber dieser Rechte, geschützt. Nachdruck ist auch auszugsweise nicht gestattet. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Daten und Angaben werden keine Gewähr und keine Haftung übernommen. Änderungen, Ergänzungen oder Anregungen für die nächste Auflage nimmt die Gemeindeverwaltung Belm entgegen.

