Julia Radtke

1x kochen für ALLE

Eine Familie, ein Essen

Der Partner liebt saftiges Steak, die Tochter isst nur vegetarisch und der Kleinste bekommt bei Grünzeug Schreikrämpfe – alle am Familientisch glücklich zu machen, kann eine echte Herausforderung sein. Aus diesem Grund hat die Foodbloggerin und Mutter Julia Radtke frische, gesunde und abwechslungsreiche Gerichte kreiert, die sowohl bei großen als auch kleinen Essern das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Einmal kochen, alle glücklich machen - mit diesen vielfältigen Rezepten ist das kein Problem mehr!

Bereiten Sie Ihrer Familie mit leckerem Hafer-Birnen-Brei den perfekten Start in den Tag, verwöhnen Sie sie mittags mit würziger Quesadilla mit Zitronenhühnchen und Avocadodip oder versüßen Sie Ihren Liebsten den Nachmittag mit köstlichen Naschereien wie Blauber-Mango-Joghurt oder Avocado-Schokomousse – hier finden Sie vielfältige und einfach zuzubereitende Mahlzeiten für jeden Geschmack und Anlass! Die Rezepte verraten zudem auf einen Blick, ob sie vegetarisch, vegan, glutenfrei oder mit Fleisch sind und bieten viele pfiffige Ideen zu Variationen für jede Altersstufe. Lecker und gesund kochen für die ganze Familie kann so einfach sein!

Julia Radtke

1x kochen für ALLE

Eine Familie, ein Essen

ISBN 978-3-8310-3233-4
160 Seiten, 196 x 254 mm
ca. 100 Farbfotografien
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)