



Marie Dingler, Anika Kühngrün (Illustr.)

Einmal kochen, alle happy!

Das Familienkochbuch mit über 100 Rezepten. Mit Variationen für Babybrei und Beikost

Kochen fürs Baby oder Kleinkind – und den Rest der Familie gleich mit dazu!

In **über 100 familientauglichen Rezepten** zeigt Ihnen Bloggerin **Marie Dingler** („Neulich am Familientisch“), wie Sie mit wenigen Handgriffen leckere **Mahlzeiten für die ganze Familie** zaubern – und ganz nach Bedarf anpassen: Optionale **Rezept-Upgrades** sorgen bei den Lieblingsgerichten der Kinder wie Pizza und Nudeln mit Tomatensauce für noch mehr Genuss. Umgekehrt lassen sich Curry, Reispfanne und Co. ganz einfach in **babytaugliche Gerichte** abwandeln. So ist der Familientisch ruckzuck abwechslungsreich gedeckt!



Einmal kochen, alle versorgt: Kochbuch mit über 100 Familienrezepten

- **Schnelle Gerichte, die der ganzen Familie schmecken:** von Babys und Kleinkindern über Grundschüler und Teenager bis zu den Eltern und Erwachsenen.
- **Einfache Rezepte für jeden Anlass:** ob Frühstück und Brotbox, kinderfreundliches Mittagessen oder schnelles Abendessen – mit einem hohen Anteil an **vegetarischen oder veganen Rezepten**.
- Mit fundierten **Tipps und Expertinnen-Rat** rund um das Thema Ernährung und Gesundheit

Sorglos kochen: Mit praktischem Wissen von Expertinnen

Zwischen Beikost und Brei ... gibt es jede Menge Fragen, die sich frischgebackene Eltern stellen – vom allgemeinen Essverhalten des Babys bis hin zur gesunden und ausgewogenen Ernährung der Kinder. Neben den Familienrezepten liefert das **Expertinnen-Team aus Rezeptentwicklerin, Ernährungscoaching, Hebamme und Pädagogin** zusätzlich die wichtigsten Infos zu Beikost, Nährstoffen und Co. Außerdem erhalten Sie **praktische Tipps** zu Wochenplänen oder Meal Prep sowie **liebevolle Themenseiten** zum Mitmachen für die Kleinsten.

Schnelle und leckere Rezepte für die ganze Familie: Die perfekte Beikost-Variante ist oft nur einen Rezeptschritt entfernt!

Marie Dingler, Anika Kühngrün (Illustr.)

Einmal kochen, alle happy!

Das Familienkochbuch mit über 100 Rezepten. Mit Variationen für Babybrei und Beikost

ISBN 978-3-8310-4821-2

240 Seiten, 197 x 253 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)