



**Julia Radtke**

## **1x kochen für ALLE**

### **Eine Familie, ein Essen**

Der Partner liebt saftiges Steak, die Tochter isst nur vegetarisch und der Kleinste weigert sich standhaft sein Gemüse zu essen – alle am Familientisch glücklich zu machen, kann eine echte Herausforderung sein. Aus diesem Grund hat Foodbloggerin und Mutter Julia Radtke frische, gesunde und abwechslungsreiche Gerichte kreiert, die sowohl bei großen als auch kleinen Essern gut ankommen. Einmal kochen, alle glücklich machen – mit den vielfältigen Rezepten aus „1x kochen für ALLE“ ist das kein Problem mehr!

Die insgesamt fünf Kapitel enthalten jede Menge leckere Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen und bieten darüber hinaus zahlreiche Anregungen für sowohl süße als auch herzhafte Snacks sowie selbst gemachte Getränke. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Porridge mit karamellisierten Birnen oder Dinkelgrieß mit Vanilleäpfeln für einen guten Start in den Tag? Als Hauptmahlzeiten bieten sich etwa Gelbe-Linsen-Taler oder Quesadilla mit Zitronenhühnchen und Avocado-Dip an. Der Nachmittag lässt sich mit Blaubeer-Mango-Joghurt mit Hirseflocken oder Granola-Bars versüßen.



Die Gerichte eignen sich vor allem für Familien mit Kinder zwischen einem und sechs Jahren und lassen sich besonders schnell und einfach zubereiten. Die einzelnen 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. Feature-Seiten beleuchten spezielle Themen wie die Lunchbox und den Kindergeburtstag und geben hilfreiche Tipps zum gemeinsamen Kochen mit Kindern. Das perfekte Kochbuch für die ganze Familie!

**Julia Radtke** entschied sich, ihren Sohn bereits im Babyalter an den gemeinsamen Mahlzeiten teilhaben zu lassen. Anstatt unterschiedliche Gerichte zuzubereiten, begann sie damit, familientauglich zu kochen – ein Essen für alle. Auf ihrem Blog *Tiny Spoon* veröffentlicht sie regelmäßig neue Rezepte für die ganze Familie.

**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)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**