



**Rebecca Wilson**

## **What Mummy Makes**

### **Einmal kochen für Groß und Klein**

Mit kleinen Kindern kann die alltägliche Frage "Was koche ich heute?" schnell kompliziert werden. Muss es aber nicht! Schluss mit Extra-Portionen und größerem Aufwand, denn mit diesen familienfreundlichen Rezepten versorgen Sie Ihre komplette Familie, indem Sie in weniger als 30 Minuten eine Mahlzeit kochen, die alle genießen werden. Ob Frühstück, Mittag oder Abendessen, Sie und Ihre Kinder werden von diesen einfachen Familienrezepten begeistert sein.

Auf ihrem erfolgreichen Instagram-Account "@Whatmummymakes" gibt Rebecca Wilson einen Einblick in ihr Leben als Mutter eines Kleinkindes. In ihrem ersten Familienkochbuch versammelt sie über 130 unkomplizierte Rezepte für die ganze Familie: Von klassisch über vegetarisch und vegan bis glutenfrei, ohne Milchprodukte oder Eier. So kommen schnell und ohne viel Aufwand leckere Gerichte auf den Tisch. Einmal gekocht und die ganze Familie kann mitessen. Vom Kleinkind ab 10 Monaten über die älteren Geschwister bis zu den Erwachsenen. Alle Rezepte sind schnell zubereitet und lassen sich leicht an die verschiedenen Altersgruppen und Ernährungsbedürfnisse der Familie anpassen, etwa durch Pürieren oder Kleinschneiden der Mahlzeiten. Viele alltagstaugliche Tipps wie etwa die Ernährungsumstellung bei Kleinkindern ab 10 Monaten oder das praktische Einfrieren von Gerichten, Einkaufslisten und Wochenpläne runden dieses Familienkochbuch ab. Kochen für die ganze Familie war noch nie so einfach. Diese kinderleichten Familiengerichte machen vom Kleinkind bis zum Erwachsenen wirklich jeden satt und glücklich.



**Über die Autorin:** Rebecca Wilson ist ehrenamtliche Stillberaterin und Mutter. Als Ihre Tochter Nina anfang zu essen, startete sie ihren Instagram-Kanal "@Whatmummymakes", der inzwischen 444.000 Follower hat.

**Rebecca Wilson**

## **What Mummy Makes**

### **Einmal kochen für Groß und Klein**

ISBN 978-3-8310-4231-9  
224 Seiten, 170 x 217 mm  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

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

Ira Zeitzen • 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.**