



DK Verlag (Hrsg.), 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!

DK Verlag (Hrsg.), 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)