

## Presseinformation

Julia Lanzke

### Mom Hacks - Food

Die besten Tricks für kunterbuntes, gesundes Essen mit Kindern

Reihe: Einzeltitel Partnerschaft & Familie

Umfang: 144 Seiten, mit ca. 200 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

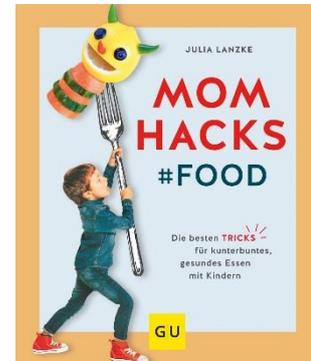
Preis: 14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6650-0

Erscheinungstermin: September 2018



Auch als  
eBook  
erhältlich.



### Die besten Rezepte und ungewöhnlichsten, einfachsten Tipps für das Essen mit Kindern

Viele Eltern verzweifeln daran, dass ihre Kinder schlechte Esser sind, vor allem die gesunden Dinge liegen lassen und das Essen am Tisch so jeden Tag zum Kampf wird. Ideen, gesundes Essen kindgerecht aufzupeppen, gibt es viele, allerdings liegt die Schwierigkeit in der Alltagstauglichkeit, in der Einfachheit und Schnelligkeit. Denn keine Mutter möchte morgens eine Stunde ein Schulbrot in eine Eiskönigin oder einen Dinosaurier verwandeln, nur damit es nicht mittags ungegessen im Müll liegt.

**Mom Hacks Food** schafft da Abhilfe! Das Buch ist eine Sammlung aus gesunden und leckeren Rezepten und Ideen für das Kinderfrühstück und Brotboxen, Mittagessen und Abendessen und natürlich für gesunde Snacks. Die Rezepte sind extrem kurz, schnell und einfach zuzubereiten und mit Bildern unterstützt, so dass sie für jeden leicht nachzumachen sind. Zusätzlich finden sich in jedem Kapitel „Food Hacks“, also spezielle Tipps, die das Essen mit Kindern praktisch gestalten und die Kinder animieren, nicht nur mitzuessen sondern auch mit vorzubereiten.

**Julia Lanzke** ist Grundschullehrerin und zweifache Mutter. Seit der Geburt ihres ersten Kindes betreibt sie im Internet den *mamiblock*: ein Videoblog, der Tipps, Tricks und Ideen für Eltern, Babys und Kinder kurz und knapp auf den Punkt bringt. Auf Youtube veröffentlicht sie durchschnittlich 1 Video/ Woche, die ca. 21 Mio. Mal angeklickt und um die 200.000 mal angesehen und geteilt werden. Bei GU ist bereits ihr erstes Buch „Mom Hacks“ erschienen.

- Kanäle:

[www.facebook.com/mamiblock](http://www.facebook.com/mamiblock): ca. 740.000 Follower

[www.youtube.com/mamiblock](http://www.youtube.com/mamiblock): ca. 175.800 Abonnenten

[www.instagram.com/mamiblock](http://www.instagram.com/mamiblock): ca. 45.000 Abonnenten