

Kurztext

Julia Lanzke

Mom Hacks - Food

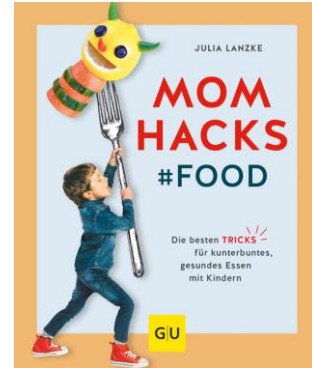
Die besten Tricks für kunterbuntes, gesundes Essen mit Kindern

144 Seiten, mit ca. 200 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6650-0



Jeden Tag neue einfache, gesunde und kunterbunte Idee für entspannte Mahlzeiten und kreative Brotboxen. Viele Eltern verzweifeln daran, dass ihre Kinder schlechte Esser sind, vor allem die gesunden Dinge liegen lassen und das Familienessen am Tisch jeden Tag ein Kampf ist. Vor allem Zeit spielt im Alltag eine große Rolle, deshalb setzt sich nur durch, was mit ein paar Handgriffen erledigt ist. Im Buch finden sich die besten Rezepte für kindgerechtes und gesundes Essen, ohne dabei stundenlang in der Küche zu stehen. Die Autorin hat viele ihrer Food-Hacks bereits erfolgreich auf ihrem mamiblock getestet. Und da, gerade bei Kindern, das Auge mit isst, werden zukünftig die Brotboxen kreativ aufgepeppt mit Gurkensternen, Käseherzen und Vollkorntaler. Da ist mittags jede Box leer. Die Rezepte - und auch die Brotzeitboxen - sind extrem kurz und schnell und einfach zubereitet. Ergänzt werden die Kapitel durch sogenannte „Food Hacks“, d.h. spezielle Tipps, die das Essen mit Kindern attraktiv und praktisch gestalten.