

## Kurztext

---

Ira König

### Schnelles für Mutter und Kind

ePub

6,99 € (D) / 6,99 € (A) / 10,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2966-6



Ein Baby ist da. Grund zur Freude und zu vielen Fragen: Was soll ich essen während ich stille und was ist jetzt wichtig und gesund für den Säugling? Und wäre das nicht schon genug, bleibt noch die Frage: Was soll die frisch gebackene Mutter selber essen? Jetzt braucht es einfache Rezepte, die zwischen Wickeln und Spielen funktionieren, wenig Zeit kosten und kaum Arbeit machen. Ideal sind daher intelligente Kombi-Rezepte, bei denen die Kinderrezepte für die Mutter abgewandelt werden und problemlos parallel zu kochen sind. So wird Baby mit Zucchini-Hafer Brei satt und Mutter mit Zucchini-Apfel-Pfanne glücklich. Oder der Brokkoli-Hirsebrei wird zum Brokkolibratling mit Tomatensalat und damit zu Mamas neues Lieblingsgericht. Rund 40 Kombirezepte helfen so Mutter und Kind lecker und gesund zu ernähren. Das Buch eignet sich für Kinder ab dem Alter von fünf Monaten bis eineinhalb Jahre.