

Presseinformation

Alessandra Meyer-Wölden

Just Add Love

Gesunde Rezepte für Klein und Groß

Umfang: 192 Seiten, mit ca. 150 Fotos

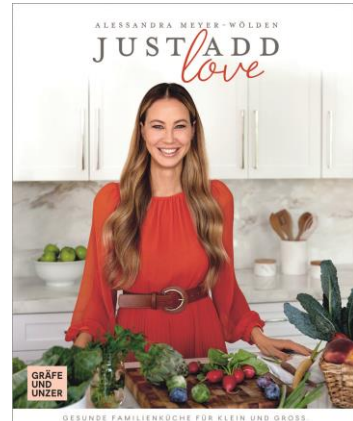
Format: 21 x 26,5 cm

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7100-9

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Von Mama zu Mama: 5fach-Mutter Alessandra Meyer-Wölden verrät angesagte und gesunde Rezepte, die die ganze Familie liebt.

Was brauchen Mütter, die Kids, Job und Haushalt managen? Unbedingt: eine liebevolle Freundin. Eine wie Alessandra Meyer-Wölden, die 5 Kinder hat, Karriere, Haushalt, und es schafft, schlank, fit und cool zu bleiben – und die Kids auch. Ihr Rezept: Gesunde Blitz-Gerichte, smartes Zeitmanagement plus tägliche Routine, in der frisch zubereitete Mahlzeiten locker Platz haben. Beste Freundinnen teilen, was ihnen selbst hilft, gern mit anderen. Just Add Love ist deshalb mehr als ein Kochbuch: eine praxiserprobte Lebensfreundin, die einfach zeigt, wie Kochen und Essen mit den Kids jeden Tag bestens klappt. Mit Beispielen für Einkaufs- und Esspläne, Tipps, wie Kinder Spaß an gesundem Essen finden, und vielen fröhlichen Easy-going-Rezepten für jede Gelegenheit, vom Frühstück über Lunch, Dinner, Snacks, Salate, Suppen bis Desserts: Bananen-Buchweizen-Pancakes, Dinkel-Chicken-Nuggets oder Auberginen-Lasagne sind schnell fertig und schmecken allen. So einfach war Kochen mit Liebe nie!

Als Mutter von fünf Kindern ist es **Alessandra Meyer-Wöldens** Lebensinhalt geworden, ihre Kinder gesund und abwechslungsreich zu ernähren.

Nach jahrelangem Probieren, die unbeliebten Gemüsesorten auf dem Teller zu verstecken, hat sie zahlreiche gesunde Sensations-Rezepte kreiert, von denen ihre Kinder nicht genug bekommen können – und es trifft den Geschmack von jedem einzelnen! Von ihrer Mutter hat sie außerdem gelernt, einen Vorratsschrank systematisch zu füllen, Saucen zum Einfrieren vorzukochen und ihre Gerichte mindestens eine Woche im Voraus zu planen. Das wertvolle Wissen und die jahrelange Erfahrung möchte sie jetzt mit allen Eltern teilen, damit eine gesunde Ernährung für die ganze Familie stressfrei gelingt.

Durch die vielfältigen Rezepte sowie viele Tipps und Tricks rund um den Haushalt beweist sich Alessandra nicht nur als liebevolle Mutter, sondern auch als leidenschaftliche Köchin.