

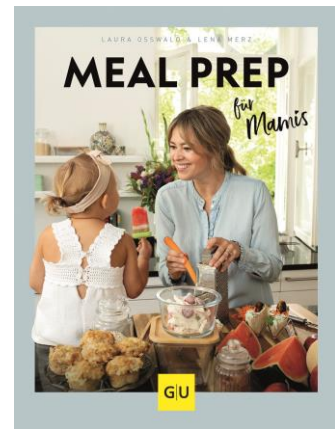
## Presseinformation

Laura Osswald, Lena Merz

### Meal Prep für Mamis

Umfang: 160 Seiten, mit ca. 100 Fotos  
 Format: 18,5 x 24,2 cm  
 Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 sFr  
 ISBN: 978-3-8338-7376-8  
 Erscheinungsdatum: März 2020

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



**Schauspieler-Mama Laura Osswald und Meal-Prep-Profi Lena Merz zeigen, was Kindern wirklich schmeckt und Eltern easy vorbereiten können.**

Meal Prep ist im Trend – und super praktisch, gerade für Mamis! Finden Schauspielerin Laura Osswald und Meal-Prep-Bloggerin Lena Merz und nehmen gestresste Mütter, die wenig Zeit, aber Lust auf gutes Essen haben, mit auf die perfekte Meal-Prep-Reise. So wird ein Tag pro Woche zum Kochtag – und schon füllen sich Kühlschrank und Tiefkühltruhe mit Kartoffelpuffern, Ratatouille oder Frühstücksmuffins in kindgerechten Portionen. Und Sie? Sind den Rest der Woche ganz entspannt, dank des guten Gefühls, jederzeit etwas Leckeres für Ihren Schatz aus Kühlschrank oder Tiefkühltruhe zaubern zu können. In **Meal Prep für Mamis** finden Sie nicht nur Rezepte für jede Jahreszeit und Kinderhits, die rund ums Jahr schmecken, sondern erfahren von den beiden Meal-Prep-Profis auch die besten Tipps und Tricks rund ums Vorkochen, Einfrieren und Aufwärmen. Egal, ob Frühstück oder Abendessen, schnelles Mittagessen oder süßer Snack zwischendurch: Mit diesen Gerichten wird das Essen für die Kleinen zum Kinderspiel!

**Laura Osswald**, 36 Jahre alt, Schauspielerin (»Verliebt in Berlin«, »Doctor's Diary«, »Fuck ju Göhte«) – bei Fans und Kollegen schon für ihre Kochkünste bekannt. Seit die Münchnerin Mutter geworden ist, widmet sie sich vorrangig der Familie und wanderte mit ihrem Mann für drei Jahre in die USA aus. Dort entdeckte Laura den Meal-Prep-Trend und fing an, noch intensiver zu kochen. Sie passt den Trend auf die Bedürfnisse ihrer Tochter (2) an – erste Meal-Prep-Rezepte teilt sie seit Anfang Mai auf <https://www.littleyears.de/>.

**Lena Merz**, 31, ist erfahrene GU-Autorin mit jeder Menge Meal-Prep-Wissen. Auf [lenamerz.de](http://lenamerz.de) betreibt sie Deutschlands ersten Meal-Prep-Blog! Sie mag regionale und saisonale Küche und weiß durch ihre langjährige Arbeit als Foodredakteurin und Ernährungsberaterin genau, wie sie gesunde Küche in einfache Rezepte für jeden Tag umsetzen kann.