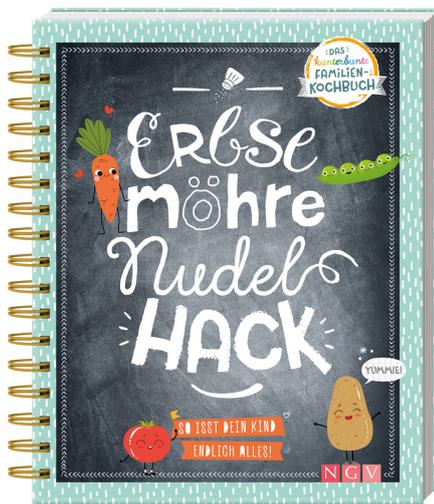

Erbse, Möhre, Nudel, Hack

So isst dein Kind endlich alles

Mama, mir schmeckt´s



- 60 familienerprobte Gerichte, die Kinder wirklich mögen - und Eltern auch!
- Mit raffinierten Schummelgerichten - so essen kleine Gemüse-Muffel auch ungeliebte Zutaten
- Viele nützliche Tipps für entspanntes Kochen: Meal Prep, Resteverwertung, Einfrieren & Co.
- Geschmack kann man lernen: Praktische Tipps, um Kinder bei der Geschmacksentwicklung zu unterstützen
- Mit praktischer Spiralbindung

Was tun, wenn die Kleinen Fertiggerichte lieber mögen als gesunde, frisch zubereitete Gerichte? Wenn sie außer Nudeln mit Tomatensauce alles kategorisch abweisen? Und wenn Gemüse jeder Art unter großem Protest abgelehnt wird? Nicht aufgeben! Mit etwas Geduld, ein paar kleinen Tricks und den richtigen Rezepten herrscht bald Harmonie am Esstisch!

Ob leckere Sandwiches, Snacks und Pausenbrote, Lieblingsuppen oder stressfreie Gerichte für den großen Hunger - mit Gemüse, Fleisch, Fisch oder veggie: Bei unseren Rezepten wird gegessen, was auf den Tisch kommt! Noch schöner: Alle Gerichte sind schnell zubereitet oder lassen sich super vorbereiten!

Jede Menge nützliche Praxistipps zu Themen wie Meal Prep, Resteverwertung oder Vorratshaltung zeigen zudem, wie das Kochen auch im stressigen Familienalltag problemlos gelingt. So wird die tägliche Küchenschlacht zum Kinderspiel!

Zielgruppe:

Familien

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Spiralbindung, farb. Abb.

128 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-18903-9

Erscheint: April 2021

10,00 EURO