



Marie Dingler, Anika Kühngrün (Illustr.)

Einmal kochen, alle happy!

Das Familienkochbuch mit über 100 Rezepten. Mit Variationen für Babybrei und Beikost

Bunt, vielfältig, schnell und einfach – Neulich am Familientisch!

In *Einmal kochen – alle happy*, dem Familienkochbuch des Erfolgsblogs **Neulich am Familientisch von Marie Dingler**, stecken über 100 leckere Rezepte, die sich perfekt an jede Familiensituation anpassen lassen. Gemeinsam mit einem Expertinnen-Team aus einer Ernährungswissenschaftlerin und einer Rezeptentwicklerin, einer Hebamme und einer Pädagogin liefert Marie Dingler die wichtigsten Infos zu Beikost, Nährstoffen und Co.



Zwischen Beikost und Brei gibt es jede Menge Fragen, die sich frischgebackene Eltern stellen – vom allgemeinen Essverhalten des Babys bis hin zur optimalen Nährstoffversorgung. Ältere Geschwister mit ihren oft ganz eigenen kulinarischen Ansprüchen machen das tägliche Kochen nicht unbedingt leichter. Simple Upgrades wie ein Chili-Öl verleihen den Gerichten einen ganz besonderen Twist, und die Beikostideen zeigen, wie einfach es ist, eine babytaugliche Variante bei Curry und Nudelgerichten gleich mitzukochen. Die ausgewogenen und leckeren Rezepte gelingen auch in einem stressigen Familienalltag ganz einfach und machen alle am Tisch glücklich – Birnen-Mac'n'Cheese, Fischstäbchenburger, Mandel-Blumenkohl-Suppe und Süßkartoffel-Reispfanne sind nur einige der Gerichte, die durch Upgrades von 0 bis 99 allen schmecken.

Marie Dingler gibt dazu Antworten auf viele wichtige Fragen wie Warum mag mein Kind nur Nudeln? Oder Warum isst es gar kein Gemüse? und gibt viele Ideen für entspannte Familienfeiern und Kindergeburtstage. Kunterbunt illustrierte Kinderseiten animieren auch die Kleinen zum Mitmachen und führen spielerisch an eine gesunde und ausgewogene Ernährung heran.

Marie Dingler, Anika Kühngrün (Illustr.)

Einmal kochen, alle happy!

Das Familienkochbuch mit über 100 Rezepten. Mit Variationen für Babybrei und Beikost

ISBN 978-3-8310-4821-2

240 Seiten, 197 x 253 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.