Steffi Sinzenich
One-Pot - Gerichte für kleine Kinder

Extrait du livre
One-Pot - Gerichte für kleine Kinder
de Steffi Sinzenich
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart

https://www.editions-narayana.fr/b25004

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Liebe Mamas und Papas,

als Mutter eines Kleinkindes fehlt mir oft die Zeit, um lange in der Küche zu stehen. Da mir eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung aber sehr am Herzen liegt und ich meinem Sohn Tom die verschiedensten Obst- und Gemüsesorten schmackhaft machen möchte, habe ich die schnelle und einfache One-Pot-Küche lieben gelernt. Kombiniert mit leckeren Kartoffeln, Nudeln oder Reis, werden plötzlich selbst Brokkoli und Spinat gern mitgegessen. Und das Schöne: Ihr braucht für alle meine Gerichte nur einen einzigen Topf, eine Pfanne oder ein Backblech. So wird gesundes Kochen und Essen zum Kinderspiel.

Bei meinen Rezepten habe ich mich auf einfache Zutaten konzentriert, die kleine Kinder auch wirklich mögen. Die Gerichte werden sparsam gewürzt und mit leckeren Kräutern verfeinert. Denn schließlich geht es ja am Ende darum, dass die lieben Kleinen alle Gerichte mit Freude essen.

Meine Rezepte sind kinderleicht zubereitet, brauchen nur wenig Zeit und lassen sich ganz einfach variieren.

Und nun wünschen euch Tom und ich viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

Eure Steffi

aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für kleine Kinder (ISBN 9783432107783) © 2018 Trias Verlag

Steffi Sinzenich

One-Pot - Gerichte für kleine Kinder

104 pages, broché
publication 2018

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr