

# Steffi Sinzenich

## One-Pot - Gerichte für die Familie

Reading excerpt

[One-Pot - Gerichte für die Familie](#)

of [Steffi Sinzenich](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.com/b24975>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<https://www.narayana-verlag.com>



# Liebe Mamas und Papas,

als Mutter fällt es nicht immer leicht, alles unter einen Hut zu bekommen und die ganze Familie Tag für Tag aufs Neue zu bekochen. Dank dem One-Pot-Prinzip ist es aber kinderleicht, gesunde und schnelle Gerichte zu kochen, die Groß und Klein schmecken.

Bei meinen Rezepten lege ich großen Wert darauf, dass sie auch im turbulenten Familienalltag schnell und einfach zuzubereiten sind. Neben leckeren Frühstücksrezepten (Seite 22) aus dem Topf findet ihr in diesem Buch auch Rezepte für deftige Suppen (Seite 68), kreative Nudel- (Seite 34) und Reisgerichte (Seite 56) und schnelle Mahlzeiten aus der Pfanne (Seite 76) und dem Backofen (Seite 88).

Nicht nur das Essen steht ruckzuck auf dem Tisch, auch der Abwasch ist beim One-Pot-Kochen im Handumdrehen erledigt. Noch nie war Kochen so schnell und abwechslungsreich.

Und Hand aufs Herz: Verbringt ihr eure wertvolle Freizeit nicht auch lieber mit der Familie als stundenlang am Herd?

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und Genießen meiner Familienrezepte!

Eure Steffi



Steffi Sinzenich

[One-Pot - Gerichte für die Familie](#)

112 pages, pb  
publication 2019



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life  
[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)