Steffi Sinzenich
One-Pot - Gerichte für kleine Kinder

Leseprobe

One-Pot - Gerichte für kleine Kinder
von Steffi Sinzenich
Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart

https://www.narayana-verlag.de/b25004

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

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 Seiten, paperback
erschienen 2018

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de