

SO EINFACH GEHT'S!

Ganz schnell ist Ihr Kind aus dem Babyalter herausgewachsen und Sie können alle gemeinsam essen. Bestimmt möchten Sie Ihrem Nachwuchs von Anfang an zeigen, wie lecker gesundes Essen ist.

Ihr Kind lernt jetzt vor allem durch Abgucken – und Sie sind das beste Vorbild, auch beim Essen. Wenn Sie sich selbst gesund ernähren, wird Ihr Kind das nachmachen und auch gern Gemüse oder Obst essen. Natürlich klappt das nicht immer oder täglich, manche Kinder können ganz schön stur sein, was bestimmte Lebensmittel angeht. Nur nicht aufgeben! Seien Sie erfinderisch – ich verrate Ihnen einige erprobte Tipps aus meiner Trickkiste.

Ist es überhaupt möglich, trotz stressigem Alltag frisches und gesundes Essen auf den Tisch zu bringen? Keine Sorge, das geht ganz einfach, Sie brauchen nur die richtigen Rezepte. Wenig Aufwand, viel Geschmack – das ist das Motto dieses Buches. Schon mit maximal fünf bis sechs Zutaten, die in jedem Supermarkt erhältlich sind, lassen sich gesunde Lieblingsgerichte zubereiten. Versprochen!

Bei allen Rezepten sehen Sie auf einen Blick, was Sie brauchen, denn alle Zutaten sind auf der Seite abgebildet. Mit wenigen Handgriffen haben Sie die Zutaten vorbereitet und viele Gerichte stehen schon in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch. Da gelingt das Selbstzubereiten wirklich im Handumdrehen, und Spaß macht das auch! Noch ein Vorteil: Fast alle Rezepte sind für einen kleinen und einen großen Esser ausgelegt, sodass Sie für sich nichts extra zu kochen brauchen.

Lassen Sie es sich schmecken,

Dunja Rieber