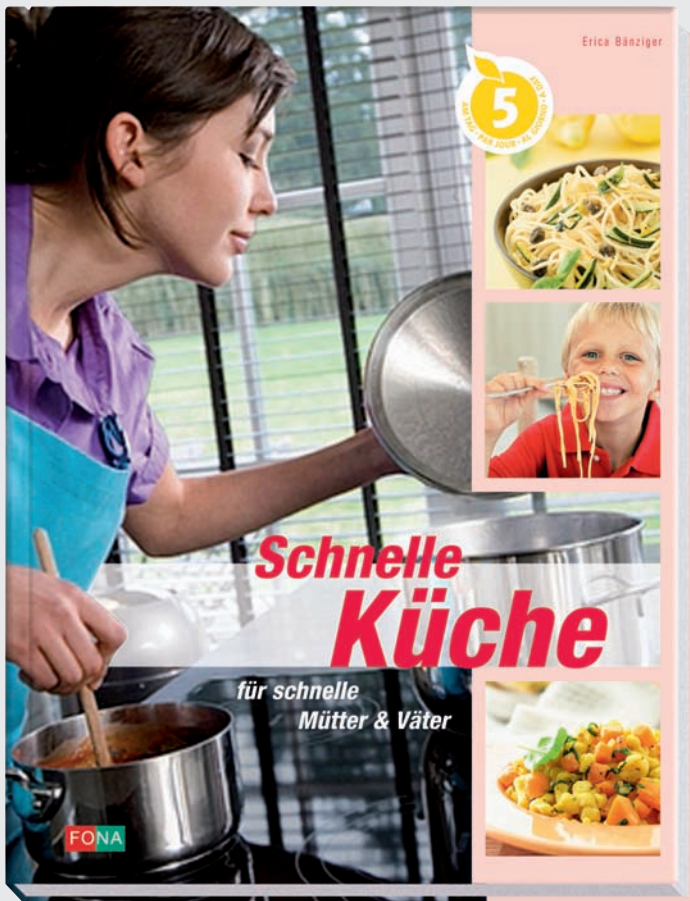


Was gibt's heut Feines?



Erica Bänziger

SCHNELLE KÜCHE FÜR SCHNELLE MÜTTER & VÄTER

Powered by 5 am Tag

Format: 185 x 240 mm

Umfang: 128 Seiten

Fotos: 30 Farbfotos

Foodfotos: Claudia Albisser

Druck: durchgehend vierfarbig

Einband: Hardcover mit matt laminiertem Deckenüberzug

ca. CHF 28.-

ISBN 978-3-03780-360-8

Erscheint: September 2008

WG: 1455



9 783037 803608

- ▲ **Gesunde Mahlzeiten, die Kindern schmecken**
- ▲ **mit Varianten für «Verweigerer»**
- ▲ **Angaben der Früchte- und Gemüseportionen bei jedem Rezept**



Über die Autorin

Erica Bänzigers Rezepte beweisen, dass gesundes Essen und Geniessen untrennbar zusammengehören. Nach einer Ausbildung zur Ernährungsberaterin und vielen Praxisjahren an diversen Kliniken machte sie sich selbständig. Die alleinerziehende Mutter zweier Jungen arbeitet heute als Kursleiterin, Ausbilderin und erfolgreiche Kochbuchautorin.

Einfache Mahlzeiten für den modernen Kinderhaushalt

Kinder lieben es, wenn ihre Mütter selber kochen. Da aber die meisten **Mütter nicht mehr Nur-Hausfrauen** sind, wird das bekömmliche, kindergerechte Mittagessen oft der Fertigpizza oder anderem Convenience-Food geopfert. **Konzentrationschwächen, Allergien, Übergewicht usw. sind nur einige der Folgen industrieller Ernährung.** Erica Bänziger kennt die Herausforderungen an «schnelle Mütter» aus eigener Erfahrung. **Ihre Rezepte sind deshalb wirklich einfach und rasch zubereitet** – und dass sie Kindern schmecken, haben ihre eigenen Jungs und deren Kollegen ihr längst bestätigt. Im Buch sind **Rezepte mit Fleisch und Fisch sowie vegetarische Mahlzeiten** zu finden; **gesunde Snacks und Zwischenverpflegungen sowie ein Dessertkapitel** runden das praxistaugliche Kochbuch ab. Und da Kinder zum Teil sehr genau wissen, was sie nicht mögen, sind bei jedem Rezept Varianten angegeben.

Inhalt

▲ Einführung

Gesunde Familienernährung

▲ 50 Rezepte

▲ Mahlzeiten

Hexenspaghetti mit Pesto und Erbsen
 Tagliatelle mit frischen Tomaten
 Spaghetti mit Zucchini-Sauce
 Penne mit Zucchini-Avocado-Pesto
 Kartoffel-Karotten-Püree
 Haferflocken-Burger

Maisburger nach Art der Indianer

Mango-Hafer-Powerbällchen

Ofengemüse mit Kräuterquark

Gurken-Kartoffel-Salat mit Ei oder Würstchen

Karotten-Risotto mit Gartenerbsen

▲ Snacks

Gemüsesnacks mit Dips

Fruchtfrappés

Kohlrabi-Apfel-Snack mit Nussdip

usw.

