

Pressetext

DAS GIBT'S JETZT ÖFTER

Das große Kochbuch zum beliebten
Foodblog „Familienkost“.

Das Kochbuch, das im Familienalltag wirklich funktioniert.

Was koche ich heute? Allein die Frage stresst. Und dann noch das: Der eine mag kein Gemüse, die andere isst kein Fleisch, und das Kind will am liebsten nur Nudeln.

Jenny Böhme kennt das – und hat genau dafür dieses Kochbuch geschrieben. Als Mutter von drei Kindern weiß sie, wie wenig Zeit im Alltag zum Kochen bleibt. Und als ausgebildete Ernährungsberaterin achtet sie auf ausgewogenes Essen. Ihr Motto: Alles ist erlaubt – in gesundem Maße. Ihre alltagstauglichen Rezepte sorgen für ein wohliges Mit-Liebe-gekocht-Gefühl.

Familienkost steht für einfache Gerichte, die von allen gern gegessen werden. Die Rezepte lassen sich flexibel anpassen. So hat jeder am Tisch was davon: Vegetarier, Fleisch-Fans, Low-Carb-Liebhaber, Protein-Maximierer und Picky Eater.



Freu dich auf: einen entspannten Rouladentopf mit „Lass-dich-überraschen“-Klößen. Cornflakes-Knusper-Schnitzel. Eggzellente Eier in Senfsoße. Pfannkuchen, die alle glücklich machen. Oma Lottis Hühnerfrikassee, das einfach unvergesslich bleibt.

Dazu gibt es clevere Ofengerichte, die sich fast von allein machen, smarte Gemüse-Hacks, um unbemerkt mehr Vitamine auf den Teller zu bringen, und Wochenpläne, die den Alltag wirklich leichter machen.

Einmal kochen, alle glücklich. So isst Familie heute.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-394-7, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A),

192 Seiten, Format 21 × 27 cm, Hardcover, Text: Jenny Böhme,

Fotografie: Hubertus Schüler, Erscheint am 21. August 2026



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext
zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Maria Berning, mb@bjvv.de, 02103 90788-16

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**