

Presstext

NINAS EASY-PEASY FAMILIENKOCHEBUCH

Einfache, schnelle Rezepte, die Zeit und Nerven sparen



Das ganz normale Chaos: Jeder wünscht sich ein Extrawürstchen

Nina Bott ist bekannt als Moderatorin, Schauspielerin und erfolgreiche Unternehmerin – doch ihre allerliebste Rolle ist ganz klar die als vierfache Mutter plus Hund. In all dem Trubel liebt sie es, mit und für ihre Familie zu kochen. Dabei die Vorlieben von sechs Familienmitgliedern mit abwechslungsreicher, guter Ernährung unter einen Hut zu bringen, ist alles andere als einfach. Um alle happy gemeinsam an einen Tisch zu bekommen, verrät sie in ihrem neuen Kochbuch die besten Rezepte aus dem Familienalltag der Familie Bott – mit Rezeptvarianten und Tauschtipps für alle Geschmäcker und mit viel „verstecktem Gemüse“ für die Kleinen. So schmeckt es wirklich jedem, auch die Erwachsenen kommen auf ihre Kosten und selbst spontane Gäste werden glücklich.

So klappt das! Kochen für Groß und Klein.

Nina Bott kennt die Nudeln-mit-Butter-Phasen, sie weiß, wie schwierig gesunde Ernährung im hektischen Alltag mit Kindern sein kann. Doch mit den richtigen Rezepten klappt es erstaunlich gut, dass auch wählerische kleine Esser genügend Gemüse abbekommen! Alle Rezepte sind unkompliziert, schnell zubereitet,

lassen sich gut aufbewahren und sind aus Zutaten, die man in jedem Supermarkt bekommt. Und sie haben sich bereits vor der härtesten kleinen Jury der Welt bewährt. Auch Snacks für unterwegs, Ideen für die Pausendose oder den Kindergeburtstag kommen nicht zu kurz.

Tipps, um in der Familienküche Zeit zu sparen und Nerven zu schonen, runden das Ganze ab. Hilfreich sind auch die Erfahrungswerte zum Umgang mit besonders wählerischen „picky eatern“ und zum gemeinsamen Kochen mit Kindern. Denn wenn das Essen einen positiven, gemeinschaftlichen Stellenwert in der Familie bekommt und die Kinder auch mal ins Teamwork einbezogen werden, führt sie das ganz spielerisch an gesunde Ernährung heran. Das wiederum kann sie für ihr ganzes Leben positiv beeinflussen – und dann auch noch auf eine so köstliche Art und Weise.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-288-9, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A),
160 Seiten, Format 21 × 27 cm, 65 Fotos, Hardcover
Text: Nina Bott, Erscheint im April 2023



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

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**