

INHALT

Entspannt kochen und genießen	6
Familienküche muss nicht stressig sein – mit unseren Tipps werden Sie bald zum Profi in Sachen Mahlzeitenplanung, Zeit sparen beim Kochen und Ruhe bewahren im Alltagschaos.	
Frühstück und Snacks	24
Egal ob selbst gemischtes Müsli, Joghurtsmoothie oder bunte Pausenbrotbox – unsere Familienhits für morgens oder zwischendurch machen richtig gute Laune und sorgen für jede Menge neue Energie.	
Fixe Feierabendküche	48
Eine gesunde, frisch gekochte Mahlzeit muss nicht aufwendig sein! Das gelingt, wenn Sie Herd oder Backofen einen Großteil der Arbeit machen lassen und Zutaten mit kurzen Garzeiten ins Spiel bringen.	
Meal Prep	102
Wer geschickt vorkocht, kann am nächsten oder übernächsten Tag ruckzuck am gedeckten Tisch sitzen und hat Zeit zum Genießen – ideal für Tage, die vollgepackt sind und kaum Zeit zum Kochen lassen.	
Familienkochzeit	140
Nehmen Sie sich ab und zu einmal Zeit für ein ausgiebiges Kochevent mit der ganzen Familie. Gemeinsam macht Gemüse schnippeln oder Knödelrollen mehr Spaß, und Kinder lernen wichtige Kochtechniken.	
Süßschnabelrezepte	162
Hier werden kleine und große Naschkatzen fündig – egal, ob sie Lust auf eine süße Hauptmahlzeit haben oder einfach nur noch eine kleine Leckerei nach einem herzhaften Essen brauchen.	
Das Beste für Feste	178
Handliche, süße und herzhafte Köstlichkeiten oder Gerichte, die ohne großen Aufwand viele Esser satt machen, sind ideal für Kindergeburtstag, Teenie-Party oder Familienfeiern.	
Register	210