

INHALT

| | |
|---------|---|
| Vorwort | 6 |
|---------|---|

GUT ZU WISSEN

| | |
|--|----|
| Familientisch – was heißt das überhaupt? | 8 |
| Dein Vorratsschrank | 10 |
| Meal Prep, Clever vorkochen & Batch Cooking | 12 |
| Wie das Kind miteinbezogen werden kann | 14 |
| Gesunde Alternativen zu Fast Food und Convenience Food | 16 |
| Austauschen leicht gemacht | 18 |
| Dein Kind is(s)t kompetent | 20 |
| Kinderteller | 22 |
| Wählerisches Essverhalten | 24 |
| Tischsprüche | 27 |

REZEPTE

| | |
|-------------------------|-----|
| Frühstück | 29 |
| Warne Hauptmahlzeiten | 45 |
| Picknick & to go | 75 |
| Familienfeiern | 89 |
| Wählerische Esser*innen | 103 |
| Blitzgerichte | 123 |
| Zusammen kochen | 143 |
| | |
| Register | 156 |
| Über uns (Autorinnen) | 159 |
| Impressum | 160 |