



aus: Klüver, Das Familienkochbuch für nicht perfekte Mütter (ISBN 9783432111360) © TRIAS Verlag

10 Gerücheküche

Wer kennt sie nicht, die vielen Gerüchte und Vorurteile, die uns als Mamas und Familienköche umgeben? Höchste Zeit, endlich damit aufzuräumen!

- 10 Alle Zutaten müssen frisch sein!
- 12 Eine warme Mahlzeit am Tag muss sein!
- 16 Selbst gekocht ist teuer!
- 18 Selbst kochen dauert viel zu lange!
- 22 Es muss alles Bio sein!
- 26 Kinder brauchen jeden Tag Fleisch, um zu wachsen!
- 28 Rezepte müssen ganz genau befolgt werden!
- 30 Bloß nicht zu viel Fett!
- 32 Superfood ist am besten!
- 34 Es muss immer aufgegessen werden!

38 Die Rezepte

Auf die Plätze, fertig, ran an die Töpfe!
Unkompliziert, bunt und lecker – das ist das Motto meiner Familienküche.

38 Zum Löffeln: Suppen und Eintöpfe
Ob püriert oder mit Suppeneinlage –
Suppen gehen einfach immer!

52 Grünzeug: Salate und Dips
Super schnell zubereitet und kunterbunt variiert: Hier ist garantiert für jeden was dabei.

76 Für den großen Hunger: Hauptgerichte
Meine Lieblingsrezepte-Garantie: Viele Zutaten können nach Lust und Vorrat ausgetauscht werden.

102 Sooo süüüß: Desserts und Schleckereien
Rezepte für Naschkatzen oder alle, die welche zu Hause haben.

118 Backe, Backe: Kuchen, Brot und Gebäck
Andere meditieren, ich knete Hefeteig.
Kein Witz! Backen kann so entspannt sein.