



Julia
Lanzke

COOKING FOR FAMILY

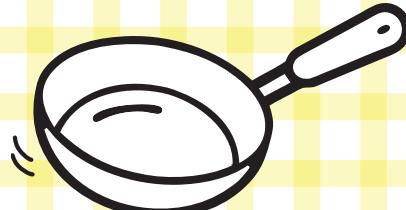
100 schnelle Familienrezepte &
geniale Alltags-Hacks von **mamiblock.**



EINLEITUNG



Vorwort	5
Willkommen in der Familienküche	6
Safety first	8
Kinder-Küchen-Tricks	10
Weniger Stress mit Wochenplan	12
Das 3-2-1-Prinzip	14
Die besten Tricks zur Resteverwertung	16
Batch Cooking für Familien	20
Vorratsschrank	30





REZEPTE

Frühstück, das satt macht	32
Frühstücks-Lifehacks	52
Hauptsache, es schmeckt!	54
Lifehacks für entspannte Kochabende	86
Essen für Tage ohne Nerven	86
SOS-Lifehacks	118
Kleiner Hunger zwischendurch	120
Snack-Lifehacks	136
Beste Desserts	138
Süße Lifehacks	154
Register	156
Impressum	158





© xxx



**Essen ist mehr als nur satt werden.
Es soll Kraft geben, guttun und am besten auch noch Spaß machen.**

Das mamiblock-Familienkochbuch ist für all die Eltern, die all das jeden Tag irgendwie unter einen Hut bringen wollen. Es ist für die Momente, in denen die Küche nicht perfekt sein muss, sondern einfach echt.

Ich weiß, wie turbulent der Familienalltag ist. Oft fehlen Zeit, Energie oder Ideen. Genau hier soll dich dieses Buch unterstützen. Hier findest du Rezepte, die wirklich machbar sind. Tricks, die dir Zeit und Nerven sparen, und kleine Abkürzungen, die den Alltag leichter machen. Kurz gesagt: Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um clevere Ideen, die dir wirklich helfen.

Alle Rezepte in diesem Buch sind so aufgebaut, dass sie in maximal 20 Minuten zubereitet sind. Gern auch mithilfe von Fertigteigen, Saucen aus dem Glas oder Konserven aus dem Vorratsschrank. Dieses Buch möchte dich nicht belehren, sondern entlasten. Es möchte dir Inspiration geben und das Gefühl: »Ich kriege das hin. Auch heute.«

Denn Kochen in der Familie darf einfach sein. Es darf Spaß machen. Und es darf vor allem eines: euch zusammen an den Tisch bringen.

Ich wünsche dir viele entspannte Momente in der Küche und am Ess-tisch. Und dass du beim Blättern durch dieses Buch immer wieder denkst: »Genau diesen Tipp habe ich gerade gebraucht!«

In diesem Sinne: Tricks dich durch, probier dich aus, lass die Kinder mitt-matschen und nimm den Druck raus. Denn Hand aufs Herz: Am Ende zählen nicht die perfekten Teller, sondern die gemeinsamen Momente am Tisch: mit Liebe, Gelassenheit und einem großen Löffel Alltagstauglichkeit.

Deine

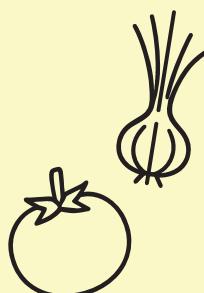
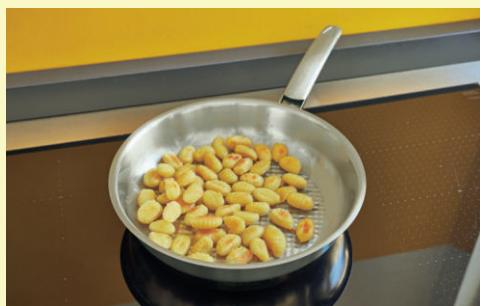
A handwritten signature in black ink, appearing to read "Julia".

SAFETY FIRST



SICHER AM HERD

Pfannengriffe immer nach hinten drehen. Nach dem Kochen heiße Pfannen und Töpfe außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern platzieren.



STOPP-ZONE

Mit Malerkrepp eine Linie vor dem Herd markieren.
Hier ist beim Kochen Schluss für kleine Füße.

— — — — —
SCHNITTFESTE HANDSCHUHE
schützen kleine Hände beim Reiben oder Schneiden.
— — — — —

— — — — —
TRITTHOCKER + ANTI RUTSCHMATTE
sorgen für einen sicheren Stand.
Ein Lernturm ist Luxus für die ganz Kleinen, aber er lohnt sich.
— — — — —

— — — — —
SCHERE STATT MESSER
Ideal zum Schneiden von Wraps, Pizza, Pfannkuchen oder Kräutern.
— — — — —



PROBIEREN OHNE VERBRÜHEN

Probierportion auf einem Unterteller kurz abkühlen lassen, statt heiß vom Löffel zu kosten.

ANTIRUTSCHBRETT

Zwei breite Haushaltsgummis ums Brett spannen oder ein feuchtes Schwammtuch darunterlegen.

TIPP MIT HERZ

Kinder sind nicht »langsamer«, sie lernen. Wer regelmäßig »mitkochen« darf, macht Fortschritte und entwickelt echtes Interesse am Essen.

KINDERMESSER UND WELLENSCHNEIDER

Ein Kindermesser mit abgerundeter Spitze und ein Wellenschneider sind sichere Kinderwerkzeuge. Beim Wellenschneider bleiben die Händchen oben und es entstehen ganz besondere Ergebnisse.



EIGENE KOCHSTATION

Brett, Messer und Schüssel auf Kindertischhöhe.

Frühstück, das satt macht

Der Morgen kann turbulent sein – besonders wenn alle aus dem Haus wollen. Damit ihr trotzdem gestärkt in den Tag startet, brauchst du kluge Routinen und Rezepte, die satt machen und lange Energie geben. Hier findest du Frühstücksideen, die sich schnell vorbereiten lassen und allen schmecken. Perfekt für Tage, an denen jede Minute zählt, aber keiner mit leerem Magen losziehen soll.



FRÜHSTÜCK, DAS SATT MACHT



Baked Banana Bread

Dieses Bananenbrot wird nicht geschnitten, sondern gelöffelt. Schnell zusammengerührt, warm aus dem Ofen und mit cremigem Joghurt getoppt, ist es ein echter Frühstücksliebling, der nach gemütlichem Sonntag schmeckt.

Für 4 Personen

10 Min. Zubereitung

35 Min. Backen

2 große reife Bananen

330 ml Milch (oder pflanzliche Alternative)

60 g Erdnussmus (cremig)

2 EL Ahornsirup (oder Honig)

200 g feine Haferflocken

1 Handvoll Schokotropfen

(nach Belieben)

Außerdem

1 Banane zum Dekorieren

(nach Belieben)

Schokotropfen zum Deko-

rieren (nach Belieben)

Sahnejoghurt zum Servieren

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Bananen in einer Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) zerdrücken. Milch, Erdnussmus und Ahornsirup dazugeben und alles vermischen. Haferflocken und Schokotropfen dazugeben und unterrühren.
2. Nach Belieben mit Bananenscheiben und Schokotropfen belegen und im Ofen (Mitte) 30–35 Min. backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Am besten noch warm und mit einem Klecks Sahnejoghurt genießen.



Couscous mit Joghurtbeeren

Couscous ist echtes Blitz-Frühstücks-Gold: Er macht sich quasi selbst, liefert viele wertvolle Nährstoffe und macht lange satt. In Kombination mit Joghurt und frischen Beeren entsteht daraus eine Schüssel voller Energie, die schon morgens gute Laune macht.

Für 4 kleine Portionen

10 Min. Zubereitung

5 Min. Quellen

120 g Couscous

1 TL Honig (ersatzweise

Ahornsirup; nach Belieben)

200 g TK-Beeren (z.B.

Himbeeren, Heidelbeeren,

Erdbeeren, Mischung)

200 g Joghurt

1 TL Vanilleextrakt

1. Couscous in eine Schüssel geben, nach Packungsanweisung mit 200 ml kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen, nach Belieben Honig einrühren und 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen TK-Beeren in ein Sieb geben und mit lauwarmem Wasser kurz abspülen, bis sie leicht angetaut sind. Ein paar Beeren beiseitelegen.
3. Couscous auflockern und auf vier Schüsseln verteilen. Joghurt und Beeren darübergeben, mit Vanilleextrakt verfeinern. Nach Belieben vermengen und mit beiseitegelegten Beeren garnieren.

TIPP

Couscous lässt sich auch prima auf Vorrat zubereiten:

Einfach eine größere Menge quellen lassen, abkühlen und in einer verschlossenen Box bis zu 3 Tagen im Kühlschrank aufbewahren. Süß mit Joghurt und Obst zum Frühstück (auch warm in der Mikrowelle) oder herhaft in vielen verschiedenen Salat-Varianten.

FRÜHSTÜCK, DAS SATT MACHT



Hauptsache, es schmeckt!

In diesem Kapitel findest du Gerichte, die ohne viel Aufwand gelingen, allen am Tisch Freude machen und trotzdem ausgewogen sind. Ob schnelle Pastasauce, kunterbunter Auflauf oder Lieblingsgerichte aus wenigen Zutaten – hier wird gekocht, was wirklich gegessen wird. Alltagserprobt, familientauglich und mit garantiert leer gegessenen Tellern.



HAUPTSACHE, ES SCHMECKT!



Zucchinilasagne

Weiche Nudelplatten, würzige Sauce und reichlich geschmolzener Käse: In vielen Familien gehört Lasagne zu den absoluten Lieblingsgerichten. Diese Version mit Zucchini und Schmand ist schnell gemacht und superlecker.

Für 1 Auflaufform

(ca. 20 x 30 cm)

15 Min. Zubereitung

40 Min. Backen

200 g Schmand

100 g Frischkäse

300 ml Gemüsebrühe

2-3 EL geriebener Parmesan

1 TL milder Senf

Salz, Pfeffer

2 Zucchini

9-12 Lasagneplatten

100 g Möhrenraspel

(aus dem Kühlregal)

100 g Reibekäse zum

Überbacken

Außerdem

Öl für die Form

1. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Auflaufform fetten. Schmand, Frischkäse und Gemüsebrühe in einer Schüssel glatt rühren. Parmesan unterrühren, mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln.

2. Den Boden der Form mit etwas Sauce bedecken. Lasagneplatten darauflegen, mit Zucchinischeiben belegen und Möhren daraufstreuen. Sauce darübergeben. So weiterschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Zuletzt den Reibekäse aufstreuen.

3. Im Ofen (Mitte) 30-40 Min. überbacken, bis die Lasagneplatten gar sind.

TIPP

Im Kühlschrank hält sich die Lasagne abgedeckt bis zu 3 Tagen. Im Ofen bei 160° (20 Min.) oder abgedeckt portionsweise in der Mikrowelle erwärmen. Bei Bedarf 1-2 EL Wasser oder Milch dazugeben, damit die Lasagne beim Aufwärmen saftig bleibt.



Brokkoli-Mac-'n'-Cheese

Cremig, käsig und mit einer Portion Gemüse. Durch den cleveren Trick, den TK-Brokkoli einfach über den Nudeln mitzudämpfen, sparst du Zeit und Abwasch. Am Ende kommt alles in die cremige Käsesauce.

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Salz

350 g Makkaroni (oder andere kurze Nudeln)

300 g TK-Brokkoli

2 EL Butter

2 EL Mehl

500–600 ml Milch

150 g Reibekäse (z.B. Cheddar oder Gouda)

Pfeffer

frisch geriebene

Muskatnuss

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen. Währenddessen den TK-Brokkoli in einem Sieb oder einem Dämpfensatz über den Topf hängen und mit einem Deckel abdecken – so taut er auf und gart gleichzeitig im heißen Dampf.
2. In einem zweiten Topf die Butter zerlassen, das Mehl einrühren und unter Rühren kurz anbraten. Nach und nach die Milch einrühren, bis eine glatte, cremige Sauce entsteht.
3. Den Käse dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss abschmecken.
4. Nudeln abgießen (200 ml Nudelwasser aufheben), den Brokkoli grob zerkleinern und beides in die Käsesauce geben. Vorsichtig vermengen. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Nudelwasser unterrühren. Wer mag, streut noch etwas Käse darüber oder gratiniert das Gericht kurz im Ofen.

 **MEHR WÜRZE**

Körniger oder milder Senf verstärkt die Würze und macht den Geschmack runder. Knoblauchpulver oder frischer Knoblauch gibt der Sauce eine herzhafte Basis.



LIFEHACKS FÜR ENTSPANNTE KOCHABENDE



KNOBLAUCH SCHÄLEN

Die Knoblauchzehe mit einem breiten Messer andrücken, die Schale fällt fast von allein ab.

KRÄUTER SCHNEIDEN

Messer leicht mit Öl einreiben, schon bleiben die feinen Stückchen nicht mehr an der Klinge haften.

REIS IM FÖRMCHEN

Warmen Reis in kleine Schüsseln oder Tassen drücken und stürzen, so wirkt jedes Gericht wie aus dem Restaurant.

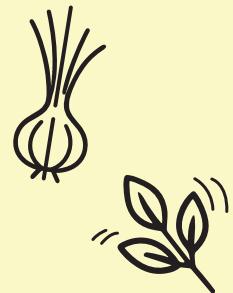
PAPRIKASCHNEIDETRICK

Den Stiel entfernen und den Boden abschneiden. Paprika auf den Stielansatz stellen und dann die Wände rundherum mit einem scharfen Messer abschneiden. So bleiben Kerne und weiße Trennwände sauber stehen.



KRÄUTER WIE BLUMEN

Frische Kräuter wie Schnittblumen in ein Glas Wasser geben und in den Kühlschrank stellen. So bleiben sie viel länger frisch.



KIRSCHTOMATEN HALBIEREN

Tomaten zwischen zwei gleich große Tellerböden legen und alle auf einmal waagerecht mit einem sehr scharfen Messer durchschneiden.



KRÄUTER EINFRIEREN

Kräuter fein hacken, in Eiswürfel-formen füllen und mit Öl oder Brühe bedecken. Ins Tiefkühlfach stellen. Et voilà: perfekte kleine Würz-portionen einzeln entnehmen.

KÄSE RICHTIG LAGERN

In Backpapier statt in Plastik einwickeln, so schwitzt er nicht und bleibt länger frisch.

TOPF SPAREN

Nudeln kochen und ein paar Min. vor Garzeitende TK-Brokkoli oder Erbsen mit ins Wasser werfen.

GEMÜSE UNTERJUBELN

Ofengemüse (z. B. Möhren, Zucchini, Tomaten, Paprika) im Mixer mit etwas Brühe pürieren. Würzen und als Sauce verwenden oder unter eine Tomatensauce mischen.

Essen für Tage ohne Nerven

An manchen Tagen brauchen wir Ideen für den absoluten Hungernotfall. Die SOS-Rezepte in diesem Kapitel lassen sich aus dem Vorrat oder mit nur drei Zutaten zubereiten und sind für genau solche Momente gedacht.



ESSEN FÜR TAGE OHNE NERVEN



Kartoffelsalat Berliner Art

Wenn es richtig schnell gehen soll: Dieser Kartoffelsalat ist in kürzester Zeit fertig. Ohne aufwendiges Schälen, aber mit vollem Geschmack. Der Apfel bringt Frische und die Sauce verbindet alles cremig und leicht. Kinder lieben ihn.
Dazu passen warme Wiener Würstchen.

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

30 Min. Kühnen

1 kg kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
 Salz

1 kleine Zwiebel

1 säuerlicher Apfel

1 kleines Glas Cornichons (Gewürzgurken)

6 EL Salatmayonnaise

300 g Crème fraîche (ersatzweise Joghurt oder saure Sahne)

1 TL milder Senf

1 TL Honig

3 EL Gurkenwasser (aus dem Glas)

Pfeffer

5–6 hart gekochte Eier (siehe S. 26)

Schnittlauchröllchen (nach Belieben)

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In leicht gesalzenem kaltem Wasser aufsetzen, aufkochen und 6–8 Min. garen, bis sie bissfest sind. Danach abgießen, im Sieb 1–2 Min. ausdampfen lassen und 5–10 Min. abkühlen lassen.
2. Zwiebel schälen, nach Wunsch zum Entschärfen mit kochendem Wasser übergießen und in feine Würfel schneiden. Apfel nach Belieben schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Cornichons in Scheiben schneiden.
3. Mayonnaise, Crème fraîche, Senf, Honig und Gurkenwasser glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die lauwarmen Kartoffelscheiben mit dem Dressing mischen. Zwiebel, Apfel und Cornichons dazugeben und vorsichtig unterheben. Gekochte Eier pellen, grob würfeln und zum Schluss unterheben.
5. Den Salat mindestens 30 Min. kalt stellen, damit sich die Aromen verbinden. Vor dem Servieren nochmals abschmecken. Wer mag, garniert mit etwas gehacktem Schnittlauch.



Mini-Kartoffelpizza

Diese kleinen Kartoffelpuffer-Mini-Pizzen sind perfekt, wenn es schnell gehen muss und die Kinder trotzdem etwas Besonderes auf dem Teller haben sollen. Aus würzigen Ofenkartoffeln geformt, belegt wie eine Mini-Pizza: außen knusprig, innen weich und richtig schön saftig.

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

500 g gegarte Ofenkartoffeln (siehe S. 24)

1 Ei (M)

2 EL Mehl

Salz

1 EL Öl

100 ml Tomatensauce (siehe S. 28 oder fertig aus dem Glas)

50 g Reibekäse (z. B. Gouda oder Mozzarella)

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backbelch mit Backpapier belegen. Die gegarten Ofenkartoffeln mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.
2. Ei, Mehl und 1 Prise Salz dazugeben und zu einem formbaren Teig vermengen. Aus der Masse flache, handtellergroße Puffer formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.
3. Die fertig gebratenen Puffer auf das Backblech oder in den Airfryer legen. Mit Tomatensauce bestreichen und mit Reibekäse bestreuen und im Ofen (Mitte) oder im Airfryer 5–6 Min. backen.

TIPP

Besonders schnell geht es, wenn du die Tomatensauce vorher leicht erwärmsst, dann ist die Pizza schön saftig, wenn der Käse geschmolzen ist. Du kannst die Mini-Pizzen belegen wie eine ganz normale Familienpizza.



Beste Desserts

Manchmal darf's einfach etwas Süßes sein. In diesem Kapitel findest du Lieblingsrezepte, die Freude machen, ohne aufwendig zu sein: schnelle Desserts, leckere Waffeln und gesunde Naschideen für zwischendurch. Süßes, das glücklich macht – ganz ohne Reue und mit ganz viel Liebe gemacht.





Süße Gnocchi mit Zimt und Zucker

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

2 EL Butter

500 g Gnocchi (aus dem
Kühlregal)

4 EL Zucker

1 TL Zimtpulver

Apfelmus zum Dippen
(nach Belieben)

1. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin goldbraun anbraten.
2. Zucker und Zimt mischen und die heißen Gnocchi darin wälzen. Nach Belieben mit Apfelmus servieren.



SÜSSE LIFEHACKS



BLITZ-MUFFINTEIG

(Grundrezept)

Nimm pro verwendetem Ei 50 g Zucker, 50 g Butter und 50 g Mehl. Füge Obst nach Wahl hinzu (z.B. Heidelbeeren, Sauerkirschen aus dem Glas oder Mandarinen aus der Dose) und du bekommst blitzschnelle Muffins, die jedes Kind selbst machen kann.



KEKS-CRUNCH-JOGHURT

Kekskrümel, Müslireste oder Cornflakes abwechselnd mit Vanillejoghurt schichten. Fertig ist ein Knusper-Nachtisch im Glas.

EIS-SHAKE

1 Kugel Eis und Obstreste in den Mixer geben. Mit etwas Milch aufgießen und für einen cremigen Shake kurz mixen.

OBSTKOMPOTT AUS RESTEN

Nicht aufgegessene braune Äpfel, Birnen oder Beeren (z.B. aus der Brotdose) mit etwas Wasser und Zucker kurz einkochen. Passt perfekt zu Joghurt, Eis oder Grießbrei.



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria Hege

Projektleitung: Simone Kohl

Lektorat: Margarethe Brunner

Cover & Layout: zero-media.net, München

Satz: griesbeckdesign, Dorothee Griesbeck

Herstellung: Markus Plötz

Fotografie: Stockfood Studios/Tina Engel

Reproduktion: Ludwig Media, Zell am See

Druck & Bindung: Drukarnia Dimograf Sp. z o.o., Polen

ZUR AUTORIN

Julia Lanzke ist Realschullehrerin, zweifache Mutter und Gründerin von mamiblock, einem der erfolgreichsten deutschsprachigen Video- und Ideenblogs rund um den Familienalltag. In ihrer Elternzeit startete sie auf YouTube mit einfachen Lifehacks für junge Eltern – heute begeistert sie Hunderttausende mit kreativen, schnellen Lösungen und alltagstauglichen Ideen für Familien. Mit ihrem bekannten Konzept »Der unendliche Speiseplan« verbindet Julia praktische Küchenorganisation mit smartem Alltags-Know-how. Besonders bekannt sind ihre YouTube-Videos zu gesunden Brotdosen und einfachen Kinderküchen-Ideen, die sie inzwischen gemeinsam mit ihren beiden Kindern testet und weiterentwickelt.

Weitere Bücher der Autorin:

- Mom Hacks
- Mom Hacks # Food
- Mom Hacks # Anti-Verschwendung
- Mom Hacks # Anti-Quengel

Besuche den mamiblock auf:



Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser

Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2026, ISBN: 978-3-7589-0024-2

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,
wie wunderbar, dass du dich für
ein Buch von GU entschieden hast!
In unserem Verlag dreht sich alles
darum, dir mit gutem Rat dein Leben
schöner, erfüllter und einfacher zu
machen. Unsere Autorinnen und
Autoren sind echte Expertinnen und
Experten auf ihren Gebieten, die ihr
Wissen mit viel Leidenschaft mit dir
teilen. Und unsere erfahrenen Redak-
teurinnen und Redakteure stecken
viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch,
um dir ein Leseerlebnis zu bieten,
das wirklich besonders ist. Qualität
steht bei uns schon seit jeher an
erster Stelle – jedes Buch ist von
Büchermenschen für Buchbegeisterte
gemacht, mit dem Ziel, dein neues
Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und
wir freuen uns sehr über dein Feed-
back und deine Empfehlungen – sei
es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher
entdecken: www.gu.de



FÜR DIE UMWELT

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier
aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt.
Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.



WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!

Du und deine Familie, dein Haustier,
dein Garten oder einfach richtig gutes
Essen. Egal, wo du im Leben stehst:
Als Teil unserer Community entdeckst
du die neuesten GU-Bücher als Erstes,
du genießt exklusive Leseproben
und wirst mit wertvollen Impulsen und
kreativen Ideen bereichert.

Worauf
wartest du?
Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



© Bernhard Hasselbeck

WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Die Rettung im turbulenten
Familienalltag: schnelle, praktische
und originelle Rezepte, die schmecken
und Spaß machen.

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung