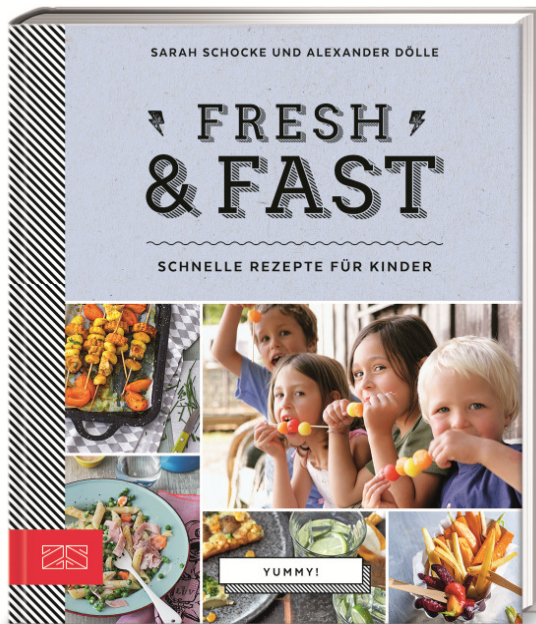




Presse-Information

Bringt Tempo in die Familienküche: über 50 kreative Rezepte, die maximal 30 Minuten brauchen



Nur wenig Zeit für die Vorbereitung und dennoch soll das Familienessen lecker, frisch und gesund sein. Geht nicht? Doch, und zwar mit den kreativen Rezepten von **Sarah Schocke und Alexander Dölle**. Einplanen sollte man 15, 20 oder maximal 30 Minuten inklusive Schnippel- und Rührzeit. Dann stehen Hackbällchen mit grünem Couscous, herzhafte Waffeln mit Radieschenquark, Aprikosenknödel und „entschärfte“ Kinderlieblinge wie Chicken-Burger, Hotdog mit Brezelknusper und Regenbogenpizza auf dem Tisch. Mit „**Fresh & fast**“ merkt keiner mehr, dass das Essen unter Zeitdruck zwischen Büro und Fußball-Fahrdienst gekocht wurde! Kinder lieben es, Eltern auch!

ZS Verlag
Sarah Schocke und Alexander Dölle
Fresh & fast – Schnelle Rezepte für Kinder
96 Seiten | Format 18,5 x 21,5 cm
€ [D] 14,99 | € [A] 15,40
ISBN 978-3-89883-615-9
Erscheinungstermin: 12. Dezember 2016

Sarah Schocke und Alexander Dölle:

Powerpaar mit gemeinsamer Silbermedaille der GAD (Gastronomische Akademie Deutschlands e. V.) und stolze Eltern zweier Kinder. Sie: Ökotrophologin, Fachredakteurin für gesunde Ernährung, Buchautorin, Fachjournalistin und Bloggerin (www.ganzundgarsaisonal.de) mit einer extremen Leidenschaft für biologisches, vegetarisches und saisonales Kochen. Er: Ökotrophologe, bei einem führenden Anbieter für Bioprodukte tätig, Rezeptentwickler und kaum aus der gemeinsamen Küche in Frankfurt am Main wegzubringen.