

Gute Gerichte in kurzer Zeit

Ratgeber bietet 120 schnelle Rezepte und Haushaltstipps

Die Kinder zu Hause betreuen, dazu noch arbeiten und kochen? Aktuell stehen gerade Familien vor besonderen Herausforderungen. Wie schafft man es, sich trotzdem jeden Tag ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren? Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Fix Food“ bietet 120 schnelle Rezepte als Antwort auf diese Frage sowie jede Menge wichtige Tipps von der Essensplanung bis zum Einkauf. Checklisten helfen, Routinearbeiten noch besser zu organisieren und dadurch Zeit zu gewinnen.

Leckere Gerichte auf den Tisch zu bringen, muss weder teuer noch aufwendig sein: Die Rezepte im Buch kommen mit wenigen Zutaten aus, die in jedem Supermarkt zu finden sind. Und die Zubereitung geht fix, denn dafür braucht es nur 30 Minuten. Alle Gerichte sind vitaminreich, fett- und zuckerarm. Der Ratgeberteil zeigt auf, wie sich Essensplanung, Vorratshaltung und Einkauf effektiver gestalten lassen und bietet einen Überblick über Küchengeräte, die das Kochen erleichtern. Da je nach Lebenssituation unterschiedliche Hilfestellungen gefragt sind, hat das Buch auf den Alltag von Familien mit Kindern, Berufstätigen und Studierenden sowie Singles zugeschnittene Tipps parat, um die schnelle Küche noch besser zu organisieren.

Der Ratgeber „Fix Food. Preiswerte und schnelle Küche“ hat 208 Seiten und kostet 12,90 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363
oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/fixfood

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw