

CCCZ Kochbuch von Patient:innen für Patient:innen

Anleitung Rezeptvorlage

1. Rezepttitel

Gebt eurem Rezept einen kurzen Titel.

2. Foto

Bitte fügt ein Foto des fertigen Gerichts ein.

3. Zutaten

Listet die Zutaten mit Mengenangaben auf und gebt – wenn möglich – an, für wie viele Personen das Rezept gedacht ist.

4. Zubereitung

Beschreibt die Zubereitung in wenigen, klaren Schritten.

5. Persönlicher Kommentar

Schreibt kurz, warum euch dieses Rezept gut getan hat.

Zum Beispiel: War es besonders leicht verträglich? Hat es euch Kraft gegeben? Oder ist es einfach ein Gericht, das euch Freude macht?

6. Name und Ort (optional)

Ihr könnt euren Namen und Wohnort angeben – oder anonym bleiben.

7. Platzangabe

Das Rezept darf nicht mehr als 1 Seite haben.

Alle Rezepte werden im **CCCZ Kochbuch zum Cancer Survivor Day 2026** veröffentlicht.

Bei einigen Rezepten wird zusätzlich ein kurzer fachlicher Hinweis ergänzt.

Vielen Dank fürs Mitmachen und fürs Teilen eurer Erfahrungen!