

*Valentina Mussi @sweetportfolio*

# Das inoffizielle Kochbuch zu TikTok

**75**

*beliebte  
Food-Trends  
zum  
Nachmachen*

**riva**



# Einleitung

**Den normalen Cheeseburger kennt sicherlich jeder, aber wie wäre es mit einem Burger, der mit paniertem Mozzarella belegt ist? 🔥** Ganz ehrlich, wer will immer das gleiche Eis in der Waffel essen, wenn er auch rohen Keksteig mit Streuseln genießen kann? Und warum mal wieder ein langweiliges Stück Pizza essen, wenn es Pastapizza gibt? Seit wir unser Essen mit Fotos und Videos teilen können, sind wir hochgradig davon besessen. TikTok-Videos, Koch-Kanäle bei YouTube und Instagram-Accounts von Köchinnen und Köchen gehen viral und präsentieren unglaubliche Gerichte, die einem schon beim Anschauen das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Und je interessanter, farbenfroher und außergewöhnlicher, desto besser!

Das ist die ✨ neue Esskultur ✨: Auf's Allerbeste vereint sie in sich das Schickimicki-Essen, das wir vorgeben, uns leisten zu können, und die Hausmannskost, die unsere Eltern für uns gekocht haben. Jetzt ist es Zeit, Gerichte auszuprobieren, die es sich zu posten lohnt, die deine Follower beeindrucken und deine Freunde dazu bringen, dich nach dem Rezept zu fragen! *Das inoffizielle Kochbuch zu TikTok* bietet 75 spektakuläre und dennoch einfache Köstlichkeiten, die zum Teil mit Mikrowellengeräten, Heißluftfritteusen und Waffeleisen zubereitet werden. Du kannst sie ganz schnell mit anderen teilen.

Du findest in diesem Buch bekannte Kreationen wie Pancake Cereal, Dalgona Coffee Latte und Tassen-Kekskuchen sowie einige bislang unveröffentlichte Rezepte, mit denen deine Gerichte viral gehen werden. Das Kochbuch ist nach Art der Gerichte in Kapitel aufgebaut und hält für jede Stimmung und jede Situation das Richtige bereit. Bei den meisten Rezepten ist ganz wenig Vorbereitungszeit nötig und sie lassen sich unkompliziert und ohne raffinierte Küchenausstattung oder ausgefallene und teure Zutaten umsetzen. Du bekommst auch Einblicke in die sozialen Medien, Tipps für tolle Fotos und Videos deiner Meisterwerke und dafür, wie du sie wirkungsvoll teilen und mehr Follower erreichen kannst.

Ob du von einer Karriere als Influencer oder Influencerin in den sozialen Medien träumst, ein leidenschaftlicher Foodie bist oder einfach nur etwas Neues und Köstliches mit deinen Freunden teilen willst – dieses Buch steckt voller Insider-Food-Tricks und kann dich als Leitfaden auf deinem Weg begleiten. Auf den freien Seiten hinten im Buch kannst du Notizen machen und festhalten, wie deine Kreationen und Videos gelungen sind, oder Ideen für deine eigenen viralen Rezepte notieren.



# Kapitel 1

## Wie Rezepte viral gehen

**Alles beginnt bei TikTok! Alle neuesten Trends, Memes und viralen Challenges findet man hier** – lange bevor sie sich in den anderen Ecken des Internets wie Facebook oder Instagram verbreiten. TikTok ist in der Internetkultur der Trendsetter schlechthin, auch bei Rezepten. Von Whipped Coffee bis zu Pancake Cereal – auf TikTok wirst du die Rezepte zuerst entdecken.

In diesem Kapitel erhältst du Basisinformationen und Insiderdetails für alles, was TikTok betrifft. Ich gehe alle wichtigen App-Funktionen und Top-trends durch und beantworte entscheidende Fragen, zum Beispiel, wie ich meinen Account habe verifizieren lassen (und wie du das auch tun kannst) oder was du meiner Meinung nach für Rezeptvideos, die viral gehen sollen, unbedingt an Küchenausstattung brauchst. Und ich verrate dir meine absoluten Lieblings-Apps zum Bearbeiten der Videos. Dieser Koch-Leitfaden ist exklusiv #FürDich. 😊❤️

## Eine (sehr) kurze Geschichte

TikTok startete ja als musikbasierte App für Lippensynchronisation und Tanz, hat sich aber schnell zu einem sozialen Netzwerk entwickelt, in dem es von witzigen Geschichten über supersüße Tiervideos bis zu Tipps, Fakten und Beratung auf #edutok alles Mögliche gibt. Die hoch entwickelten Algorithmen ermitteln #FürDich, welche Inhalte dir am besten gefallen werden.

Und mit am besten an der App sind die Food-Hacks. Während unsere Eltern und Großeltern das Kochen mit überlieferten Familienrezepten gelernt haben, die jemand mal aus Zeitungen und Zeitschriften ausgeschnitten und Fernsehköchinnen und -köchen abgesehen hat, funktioniert das heute dank #TikTokFood *ganz* anders. Heute sind wir mit Rezepten meistens in Form von einminütigen Videos konfrontiert. Sie gehen alles in einzelnen Schritten durch, bringen die Dinge auf den Punkt und legen den Fokus auf das, was aktuell gerade angesagt ist.

Es gibt heute viele Menschen, die zu Hause einzigartige, köstliche und ästhetische Gerichte kochen und anderen zeigen, wie man sie zubereitet. Sie gründen Communities (#welovepizza ist regelrecht ein Lebensgefühl) und bauen eine Beziehung zu ihren Followern auf. Wer eine Frage zu einem Gericht, der Kochzeit oder -technik hat oder einfach nur Lob oder Feedback loswerden will, kann dem User eine private Nachricht schicken oder einen Kommentar zum Video posten.

### #Trending

Mit das Beste an TikTok sind die Trends. Immer wenn man die App öffnet, ist da ein neuer Trend, eine spannende Challenge oder ein bekannter Sound. Dalgona Coffee – oder Whipped Coffee – ist wohl einer der erstaunlichsten TikTok-Foodtrends. Oder hättest du gedacht, dass man etwas so Einfaches wie Instantkaffee in eine wunderbar schaumige Creme verwandeln kann? Ich jedenfalls nicht.

Das hat mich aber dazu gebracht, meinen eigenen TikTok-Trend zu kreieren: Whipped Milk. Als Dalgona Coffee immer beliebter wurde, war mir klar, dass es auch eine koffeinfreie Variante geben muss. Viele TikTok-User mögen so wie ich den Geschmack von starkem Kaffee nicht, ich vertrage auch höchstens eine Tasse am Tag. Die Herausforderung war, die schaumige Konsistenz des Dalgona zu erhalten, aber eben eine koffeinfreie Alternative daraus zu machen. Dafür habe ich Heavy Cream (mit ihrem hohen Fettgehalt ist Konditorsahne oder Crème Double der amerikanischen Heavy Cream sehr ähnlich) mit verschiedenen Pulvern und Sirups aromatisiert und Whipped Cocoa, Whipped Strawberry Milk,

Whipped Matcha Latte und über 20 weitere Kreationen erdacht, die einschlugen wie eine Bombe (einige meiner Favoriten findest du in Kapitel 2).

Ein Müsli aus Mini-Pfannkuchen und andere Müslis waren der nächste große Trend. Das ist ein wirklich entzückender Trend, denn alles, was in Miniaturausgabe gereicht wird, schaut einfach niedlich aus. Die Herstellung dauert natürlich länger, aber es macht unheimlich viel Spaß, und die Leute haben sofort angefangen, von allem Möglichen Minivarianten anzufertigen: Croissant-Müsli, Keks-Müsli, Pizza-Müsli ...

## #Foodfam

Eines ist besonders cool an der Rezept-Explosion auf TikTok: Sie hat quasi eine weltweite Küche geschaffen. Wer ein Smartphone hat, kann ein Gericht zubereiten und online stellen, und so teilen Menschen auf der ganzen Welt ihre Lieblingsgerichte und stellen den Viewern Dinge vor, von denen diese sonst vielleicht niemals etwas mitbekommen hätten.

Und jeder kann ein cooles Foodkonzept vorstellen und einen Trend auslösen! Die meisten »berühmten« Online-Köche haben nie eine entsprechende Ausbildung gemacht. Sie sind einfach nur Food-Begeisterte, die gern in der Küche experimentieren. Dass sie Rezepte entwickeln, die fast jede und jeder mit einfachen Zutaten und Utensilien nachmachen kann, das macht den Charme des Ganzen aus.

## Sehen und gesehen werden

Es gibt vier führende Social-Media-Plattformen, auf denen man Videos anschauen kann: YouTube, Facebook, Instagram und natürlich ✨ TikTok ✨. YouTube und Facebook sind eher oldschool-mäßig. Dort können die Videos über eine Stunde lang sein; durchschnittlich allerdings dauert ein Video auf YouTube elf Minuten und auf Facebook sieben Minuten. Diese Rezept-Videos richten sich mehr an die ältere Generation und ähneln den traditionellen Kochshows im Fernsehen, die unsere Eltern so lieben. Meistens spricht ein Host zum Publikum, und im Verlauf wird ein wenig geplaudert (eine Einleitung, ein paar Scherze und Kommentare). Beide Plattformen haben Elemente, die die Zuschauer einbinden (zum Beispiel durch Likes oder Kommentare). Facebook lässt auch Teilen und Livestream zu.

Ich finde es besser, wenn das Ganze kürzer und prägnanter ist. (Wer hat schon Zeit für einen zehnminütigen Monolog darüber, warum jemand gerne Brot backt? Wichtig ist nur, wie es geht!) Deswegen sind Plattformen wie Instagram und TikTok so beliebt. Bei beiden können die User die Videos liken, kommentieren und teilen, aber die Filme dauern nur eine

Minute. Der ganze langweilige Kram wird rausgekürzt. Beide Plattformen haben außerdem das Feature »Livestream«.

Die Hauptunterschiede zwischen TikTok und Instagram: Bei TikTok gibt es die Funktionen Duett und Stitch, das heißt, du kannst das Video von jemand anderem nehmen und deine Reaktion darauf filmen oder sogar einen Clip daraus zu einem eigenen Video hinzufügen. Bei TikTok können die User ihre Videos auch mit Musik ergänzen oder den Sound aus dem Video von jemand anderem im eigenen Video wiederverwenden.

Ein gutes TikTok-Rezept erzählt den ganzen Vorgang schnell und verknüpft mehrere Szenen. Die Übergänge sind fließend, es gibt ein Audio (entweder einen Song, einen Sound oder Voiceover) sowie einen Anfang und ein Ende (das heißt, du solltest damit beginnen, die Zutaten vorzustellen, und mit dem fertigen Produkt schließen). Dein Publikum muss allein aus dem einminütigen Video verstehen können, was du machst und wie du es machst.

## Immer schön einfach

Bei der Entscheidung, was sich für ein Rezeptvideo eignet, ist es hilfreich zu wissen, wie sich TikTok von anderen Plattformen unterscheidet. Kennzeichnend für TikTok-Rezepte sind die einfachen Zutaten (viele Backmischungen und Fertigteige), die man in jedem Supermarkt findet, und die verwendeten Geräte. Mikrowellengeräte, Heißluftfritteusen und Waffeleisen sind deine besten Freunde, wenn du für TikTok kochst. Zum Glück besitzen fast alle Leute diese Geräte, ob in der Küche oder im Büro. Sinn und Zweck der Übung ist, dem Publikum zu vermitteln, wie man einfach kochen und trotzdem ein Gericht zaubern kann, das #EXTRA! ist. ✨

Zusätzlich zu den Schritt-für-Schritt-Anleitungen sind auch die tollen Bilder das Besondere an TikTok-Rezepten. Käse, der Fäden zieht, Schokosirup, der auf ein Dessert tropft, Dampf, der von einem Teller Pasta aufsteigt, ein Berg aufgehäufter Schlagsahne oder ein Löffel mit einem leckeren Dessert – das sind Aufnahmen, die für Spannung sorgen und einfache Gerichte zu #foodporn steigern. Du solltest also immer Gerichte wählen, die ästhetischen Gesichtspunkten gerecht werden, gerade auch üppige Süßspeisen (wer kümmert sich schon um Kalorien), bei TikTok-Rezepten geht es rein um den Spaß!

# Das brauchst du

Natürlich brauchst du ein paar Dinge, um die nächste große TikTok-Köchin zu werden. Von Grundzutaten bis Bearbeitungs-Apps kommt hier alles, was dir dabei hilft, dass deine Rezepte und Videos erfolgreich werden.

## Zutaten

TikTok-Rezepte sind einfach und erfordern nur wenige Zutaten, die im Handel leicht zu finden sind. Leg dir von folgenden Must-haves einen Vorrat an:

- Konditorsahne/alternativ Crème Double (oder amerikanische Heavy Cream) für Whipped Milk
- Mozzarellasticks ohne Panade oder Mozzarella für die Käsesticks aus der Heißluftfritteuse, Pizzabrötchen und mehr
- Pfannkuchen-Backmischungen, bei denen du nur Wasser zugeben musst (für Mini-pfannkuchen und Ähnliches aus der Pfanne)
- Fertigteig für Pizzabrötchen und Croissants mit Cookie-Butter
- fertiger Keksteig mit Schokotröpfchen; kein Mensch hat die Zeit, alles selbst zu machen.

## Küchengeräte

Bei TikTok-Rezepten geht es darum, ausgefallene Gerichte möglichst einfach und mit wenig zusätzlicher Arbeit zu realisieren. Folgende Gerätschaften brauchst du für die Rezepte aus diesem Buch:

1. **Heißluftfritteuse.** Ich übertreibe *nicht*, wenn ich sage, dass ich dieses Gerät liebe. Kochen, Backen und Braten geht damit ganz einfach – man braucht keine Riesemengen Öl, und es dauert nur halb so lange. Besorg dir eine, deren Frittierkorb mindestens 3,5l fasst.
2. **Waffeleisen.** Ich mache damit mehr als nur die guten alten Normalo-Waffeln; du wirst sehen, wie flexibel dieses Gerät sein kann.
3. **Standmixer.**
4. **Handmixer.** Wer kocht, braucht einen Mixer! Mixer sind der Schlüssel zu allen TikTok-Trends, bei denen etwas aufgeschlagen wird. Wer für Dalgona Coffee oder Whipped Milk keinen Handmixer hat, muss ziemlich lange mit dem Schneebesen rühren.

Wenn du eines dieser Geräte noch nicht zur Verfügung hast, dann weißt du ja, was auf deine Wunschliste kommt. Notfalls kannst du dir vielleicht etwas von Freunden oder Verwandten ausleihen.

## Filmausrüstung

Für TikToks braucht man keine supertollen Spiegelreflexkameras. Ich filme meinen gesamten Video-Content einfach mit dem Smartphone. Hier ein kurzer Überblick über meine Ausrüstung:

### Kameras

Alle meine Videos werden mit der Kamera eines iPhone 12 Pro Max aufgenommen. Ich filme im Format 9 : 16 (Hochformat) und stelle meine Kamera auf Aufnahme mit der Auflösung 1080p HD ein, damit es ein qualitativ hochwertiges Video wird.

### Beleuchtung

Um ein gutes Licht zu haben, filme ich meist in der Nähe einer natürlichen Lichtquelle wie zum Beispiel meinem Küchenfenster, denn das ist erstens praktisch und zweitens verleiht es den Foodvideos eine angenehme Atmosphäre. Wenn es draußen bewölkt ist oder ich nachts filme, geht das natürlich nicht, dann muss ich Kunstlicht nutzen. In solchen Fällen empfehle ich Folgendes:

1. **Ein kleines Ringlicht.** So ein Licht ist online und im Elektrohandel erhältlich. Eine preisgünstige Möglichkeit, um deine Motive gut auszuleuchten.
2. **Ein Beleuchtungsset, Softbox.** Die etwas teurere Variante. Die Sets gibt es in allen möglichen Varianten und Preisklassen. Sie sind super, wenn du viel Content zu Hause filmst, aber keine gleichbleibende natürliche Lichtquelle hast, und wenn du einen größeren Raum beleuchten willst.

### Stative

Ich verwende zwei Arten von Stativen für meine Kochvideos, je nachdem, was ich einzufangen versuche:

1. **Überkopf-Befestigung.** Dies ist im Grunde kein Stativ, sondern eher ein Arm, der für Überkopf-Videos an einen Tisch oder eine Theke geklemmt wird. Ich nutze diese Befestigung speziell beim Backen, weil man so gut sehen kann, wie ich verschiedene Zutaten in die Schüssel gebe.

- 2. Normales Stativ mit Handy-Adapter.** Das verwende ich, wenn ich Videos von mir selbst aufzeichne sowie für Frontalansichten der Gerichte und Aufnahmen, die Gerichte von der Seite zeigen, zum Beispiel, wenn ich ein extrem käsehaltiges Gericht mache und ein Stück davon anhebe, um zu zeigen, dass der Käse Fäden zieht.

## Bearbeitungs-Apps

Die TikTok-App verfügt über hervorragende In-App-Features für die Videobearbeitung, aber manchmal möchte man externe Musik verwenden, die Beleuchtung korrigieren oder Text in unterschiedlichen Schriftarten einbauen.

Da arbeite ich am liebsten mit Kinemaster. Es funktioniert wie eine hoch entwickelte App zur Videobearbeitung am Computer, allerdings direkt per Handy. Du kannst Clips zusammensetzen, Musik hinzufügen und spezielle Elemente bearbeiten wie Sättigung, Helligkeit und Wärme. Noch mehr Bearbeitungsmöglichkeiten findest du bei InShot, Zoomerang und Voloco. Bei diesen Apps kannst du Filter, Übergangseffekte und stimmverändernde Features hinzufügen, die für Voiceover-Videos super funktionieren.

## Den Algorithmus überlisten

Niemand weiß genau, wie der TikTok-Algorithmus funktioniert – und die Verantwortlichen legen es auch nicht völlig offen. Warum nicht? Na ja, vielleicht verstehen sie ihn auch nicht hundertprozentig. Der Algorithmus hat seinen eigenen »Verstand«, gestützt auf die Informationen, mit denen die Ingenieure von TikTok ihn füttern.

Bevor ich dir verraten kann, was mir dabei geholfen hat, den Algorithmus zu überlisten, muss ich ein *kleines bisschen* technisch werden und erklären, was genau ein Algorithmus in der Welt der sozialen Netzwerke ist. Ein Algorithmus hat die Aufgabe, Content zu durchforsten und zu entscheiden, an welchen Videos du am meisten interessiert sein könntest, und zwar gestützt auf die Informationen, die die App über dich gesammelt hat (Alter, Standort, Interessen, Likes, Dislikes). Was du als FürDich-Seite kennst (FYP), ist der Home-Bildschirm von TikTok, auf dem du durch Videos unterschiedlicher User scrollst. Der TikTok-Algorithmus zeigt dir Videos, von denen er glaubt, dass sie dir gefallen, und zeichnet auf, mit welchen du interagierst, also was du gelikt, kommentiert oder geteilt hast, welchen Videos du folgst, welche du ganz angesehen oder nochmals abgespielt hast oder bei welchen du einfach weiterscrollst. Der Algorithmus lernt aus all deinen Interaktionen, damit er dir weiterhin Content anbieten kann, der dir vermutlich gefällt.

Mit dem Algorithmus im Hinterkopf solltest du deinen Content optimieren, um mehr Views zu bekommen. Hier sind meine Toptipps, die dir helfen, auf den FürDich-Seiten von vielen Leuten zu landen:

- 1. Sorge für Aufmerksamkeit.** TikTok ist eine Plattform, auf der Videos automatisch abgespielt werden, und mit nur einem schnellen Wisch ist dein Video für immer vom Handy deiner Viewer verschwunden. Um zu verhindern, dass sie gleich weiter-scrollen, musst du es schaffen, dass dein Video sofort interessant wirkt, das heißt, die ersten Sekunden sind entscheidend. Bei einem Foodvideo geht das am besten mit einem Blick vorab auf das Endprodukt oder mit der Ankündigung, worum es im Video geht. Eine Textblase oder ein Voiceover mit einer Ansage wie »Heute zeige ich euch, wie man Tassen-Pizza macht« ist zum Beispiel eine Möglichkeit, um Leute dazu zu bringen, nicht weiterzuscrollen und dein Video anzusehen.
- 2. Die Länge ist wichtig.** Bei TikTok können die User Videos mit einer Länge von bis zu einer Minute hochladen, aber die meisten von uns schauen nichts an, was länger als 30 Sekunden dauert. Natürlich geht es auch mir so, dass ich mein Essen am liebsten von allen Seiten filmen und zeigen würde, aber die meisten Leute haben nicht die Geduld, vor dem Weiterwischen ewig zuzuschauen. Wenn du dein Publikum für dein Video einnehmen und es durchgehend unterhalten möchtest, ist weniger mehr (ich poste Videos, die länger als 30 Sekunden sind, nur, wenn ich sicher bin, dass mein Rezept und meine Geschichte garantiert so fesselnd sind, dass meine Zuschauer alles sehen wollen 😊).
- 3. Bring den Leuten etwas bei.** Die Menschen brauchen einen Grund, dir zu folgen. Ich konnte meinen Account auf über eine Million Follower steigern, weil ich den Zuschauern beibringe, wie man Essen zubereitet. Vergiss das nicht, wenn du deinen eigenen Content kreierst. Teile nicht einfach ein Video mit einem Nudelgericht – zeig den Viewern, wie man es kocht. Verrate Tipps und Tricks, wie sie es selbst nachmachen können. Wenn Leute dein Video auf der FürDich-Seite finden und feststellen, dass du gute Ratschläge gibst, ist es wahrscheinlicher, dass sie dir folgen.

## Reichweite erhöhen

Beim Aufbau einer TikTok-Existenz geht es nicht nur darum, den Algorithmus auszutricksen und auf den FürDich-Seiten zu landen. Es geht auch darum, den Leuten zu zeigen,

wer du bist, und ihnen einen Grund zu geben, dir zu folgen. Du kannst nur dann Follower gewinnen, wenn du eine Community pflegst, dein Publikum respektvoll behandelst und immer freundlich bist.

Ein paar Dinge solltest du bedenken, bevor du versuchst, dich als TikTok-Content-Creator zu etablieren:

- 1. Antworte auf Kommentare.** Die Menschen mögen es, wenn ein Creator ihre Kommentare beantwortet oder mit einem Like versieht. Dadurch entsteht eine Beziehung, und sie werden dir eher folgen. Doch je mehr dein Account wächst und deine Videos viral gehen, umso schwieriger wird das, denn auch die zu beantwortenden Kommentare werden mehr. Versuche, jeden Tag ein paar Minuten dafür einzuplanen, Fragen zu beantworten und dich für Komplimente zu bedanken.
- 2. Leg dir ein dickes Fell zu.** Wenn du etwas postest, gibst du allen, die online sind, das Recht auf Kommentare ... und nicht jede oder jeder äußert seine Gedanken auf nette Art und Weise. Ich bekomme zu meinem Content zahllose gemeine Kommentare, und sobald deine Videos viral gehen, wird das bei dir wahrscheinlich auch so sein. Du musst lernen, dich auf die positiven Kommentare zu konzentrieren (denn die gibt es normalerweise ohne Ende!) und die Hassposter zu ignorieren.
- 3. Beachte Trends.** Online-Trends sind häufig ausgesprochen kurzlebig, also spring auf den Zug auf, so schnell du kannst. Trends früh aufzugreifen ist eine super Möglichkeit, viral zu gehen. Wenn du siehst, dass ein Sound gerade zum Trend wird, dann integriere ihn in dein Video und poste es so schnell wie möglich. Die Topvideos auf der Entdecken-Seite anzusehen gehört zum TikTok-Dasein dazu, und so bekommst du jeden Hype mit.
- 4. Keine Angst vor Experimenten.** Ein Trendsetter zu sein, ist genauso wichtig wie das frühe Aufgreifen von Trends. Das macht dich unheimlich attraktiv, und du inspirierst andere User, dir nachzueifern. Ich habe das geschafft, indem ich Tassen-Kekskuchen, Whipped Milk und Snacks aus der Heißluftfritteuse ausprobiert habe. Durch meine Experimente habe ich es geschafft, mich als Rezeptentwicklerin und hauptberufliche Onlinecontent-Creator zu etablieren.

Viele Menschen glauben, dass sich die Reichweite erhöht, wenn man verifiziert ist.  Aber die Verifizierung auf TikTok ist eigentlich nur eine Sache für die Eitelkeit. Glaub mir: Die Verifizierung hat nur den einen Vorteil, dass die User wissen, dass mit deinem Account/deiner Marke legal alles stimmt. Die TikTok-App sieht für verifizierte Creator genau gleich aus, und wir bekommen keine besonderen Features.

Wer verifiziert werden *möchte*, hat keine Möglichkeit, dies bei TikTok anzufordern. Die App entscheidet, wem dies wann gewährt wird. Bei mir war es so, dass ich drei Monate nach dem Erstellen meines Accounts verifiziert wurde, als ich knapp 100.000 Follower hatte. Ich habe in meinem Account oder der Interaktionsrate dadurch aber keinerlei Veränderungen feststellen können.

## Deine Plattform boosten

Wenn du erst mal Follower gewonnen hast, gibt es im Wesentlichen drei Möglichkeiten, um deine TikTok-Plattform zu Geld zu machen:

- 1. Schließ dich dem TikTok-Creator-Programm an.** Im Herbst 2020 hat TikTok das TikTok-Creator-Programm gestartet, das Einkommen für seine Creator bringt. Man darf daran teilnehmen, wenn man mindestens 10 000 Follower hat und mindestens 18 Jahre alt ist
- 2. Mach Liveübertragungen.** Live zu übertragen ist super, um die Beziehung zu deinen Followern zu vertiefen. Wenn die Creator live senden, hosten sie einen Livestream und fangen an, sich aufzunehmen; andere User werden darüber informiert und schalten sich dem Livevideo zu. Die Creator können direkt mit ihren Followern sprechen, es können Fragen gestellt und Kommentare gepostet werden, die alle Zuschauer zu sehen bekommen. Die Follower können während Livestreaming-Sessions auch Geschenke an die Creator schicken; das ist eine Art Online-Bezahlung.
- 3. Arbeite mit Brands zusammen und poste Werbung.** Dies ist die Haupteinnahmequelle für die meisten Online-Content-Creator. Unternehmen beauftragen Influencer, Videos aufzunehmen, in denen sie den Followern bestimmte Produkte vorstellen und die Message des Unternehmens teilen.

Eine Anmerkung zu Brands: Wenn du eine Marke ganz besonders gut findest, dann schreibe Posts über sie und tagge sie. So machst du sie auf dich aufmerksam. Über 90 Prozent meines Contents sind authentisch und unbezahlt; wenn du siehst, dass ich beim Kochen immer wieder dieselben Marken verwende, dann ist das eine echte Empfehlung (durch authentische Postings über diese Marken bin ich zu Vertragsabschlüssen gekommen).

## ... und jetzt kommst du!

Du kennst nun die Insider-Details, die dich dabei unterstützen, #TikTokKoch zu werden, jetzt ist es höchste Zeit, dass du selbst experimentierst (und dich filmst). Am Anfang kann es etwas tricky sein, gleichzeitig zu kochen und zu filmen, aber mit etwas Übung schaffst du das bald ganz leicht. Nimm dieses Buch als Ausgangspunkt für deine eigenen einzigartigen Kreationen. Du würdest gern Whipped Milk probieren, aber Erdbeeren sind nicht so dein Fall? Nimm statt Erdbeerpulver einfach einen anderen Geschmack. Burger mit frittiertem Mozzarella hört sich super an, aber du isst kein Fleisch? Dann verwende stattdessen einen vegetarischen Patty, dann passt der Burger zu dir. Du möchtest deinem Schildkrötenpanzerbrot mit Knoblauch eher eine Pizza-Note verleihen? Gib noch Salami, Tomatensoße und Mozzarella hinzu – schon hast du etwas völlig Neues. Es gibt hier im Grunde keine Regeln: Stürz dich ins Vergnügen und koch das, was dir am besten schmeckt. 😊

