

Inhalt

Süßes auf Schloss Einstein

Marlons Ausstechtoasts	16
Chiaras bunte süße Sushi	18
Nigiri	20
Maki	20
Verliebt-sein-Kugeln ohne Zucker	21
Energy Balls	21
Gesunde Snackkugeln	22
Kleine Maronen-Igel	26
Nesrins Haferflocken-Pancakes mit Zimt-Bananen	28
Constanzas und Dominiks Kürbis-Fuchskuchen	31
Knüppelkuchen	34
Happy Ice	36
Happy Ice Cream Zitrone	36
Happy Ice Cream Erdbeere	38
Jonas und Hermanns bunter Schleim	39
Himbeer-Schleim	40
Wunderwaffeln der Freytag-Schwestern	44
Leckere Variationen	46
Bienenstich vom Blech mit Pudding	47
Ellys Zitronenkuchen	50
Maxis Schatzsucher-Nowgatrollen	52

Smoothies, Shakes und Cocktails

Joels Pastinakensaft	58
Eine Extraportion für Reena: Karamellmilch	60
Smoothies aus dem »Eat Smart & Green«	62
Green Smoothie	62
Erdbeer-Bananen-Smoothie	64
Grüner Monster-Smoothie	66
Blaubeer-Haferflocken-Smoothie	68
Zeitzone-Silvestercocktails	70
Alkoholfreie Cocktails: Der coole Weg zum Genuss!	71
70er-Jahre: Funky Frucht-Mix	72
80er-Jahre: Virgin Colada	72
90er-Jahre: Fruit Punch	72

Salat und Snacks

Chiaras wilder Salat	78
Julias und Colins Kino-Snacks	84
Buntes Popcorn	84
Mini-Apfelmuffins (die lassen sich perfekt verstecken) ...	86
Pikante Muffins	88
Halloween auf Schloss Einstein	90
Halloween Caprese-Salat mit Totenkopf-Mozzarella	90
Lustige Brownie-Monster für Halloween	92

Mittag- und Abendessen

Fish and Chips	96
Pommes frites oder auch: Chips	96
Frittierter Fisch oder auch einfach: Fish	98
Mushy Peas	98
Dr. Zechs Lieblingsbohne Eintopf	100

Rosas Maissuppe	102
Koreanische Gemüsesuppe à la Jong Hi Chung	104
Einsteins Sushi-Bowl	107
Martha und Till: Die Tortillapizza-Revolution	110
Vavishka	114
Falafel-Sandwiches aus dem »Eat Smart & Green«	117
Io-und-Joyce-Nudelaufbau	120
Salat »to go«	122
Los Veggie-Burger	125
Joshuas »Quick and Easy«-Gemüsepudding	128
Nudeln für alle	130
Tortellini alla Panna	130
Vegane Bällchen mit Spaghetti und Tomatensoße	132

Frühstück

Karls Knusperkekse	136
Schnelle Schokoladenbrötchen	138
Simons Experimente-Porridge	141
Variationen à la Simon	142
Fruchtige Variation	142
Schokoladenliebhaber-Porridge	142
Nussige Variante	142
Gewürzte Version	142
Herbstliche Variante	142
Tropische Version	142
Protein-Porridge	142
Herzhafte Variante	142

Fabs' Fitness-Granola	144
Badus Sportlerriegel und Algenshake	146
Badus Müsliriegel ohne Zucker	146
Badus grüner Algenshake	148
Variationen	150
Gurken-Minz-Shake	150
Kiwi-Avocado-Shake	150