

## **7 SO EINFACH GEHT'S!**

## **8 BEVOR SIE ANFANGEN ZU KOCHEN**

## **16 REZEPTE**

### **18 FRÜHSTÜCK**

- 18 Erdbeer-Hirse-Milch
- 20 Abwehrkraft-Smoothie
- 22 Schoko-Trinkfrühstück
- 24 Knusper-Müsli
- 26 Hafer-Vanille-Porridge
- 28 Schnelles Dinkelbrot ohne Kneten
- 30 Quarkbrötchen
- 32 Pancakes
- 34 5-Minuten-Marmelade
- 36 Kakao-Nuss-Aufstrich
- 38 Möhren-Frischkäse

## **40 SUPPEN**

- 40 Grießklößchensuppe
- 42 Minestrone
- 44 Süßkartoffel-Kokos-Suppe
- 46 Kartoffelcremesuppe mit Würstchen

## **48 KLEINE GERICHTE & SALATE**

- 48 Kartoffel-Tortilla
- 50 Bunte Gemüse-Pommes
- 52 Tomaten-Mozzarella-Omelett
- 54 Couscous-Salat
- 56 Paprika-Bulgur mit Pesto
- 58 Nudelsalat mit Joghurtsoße
- 60 Konfettisalat

## **62 GEMÜSEGERICHTE**

- 62 Schneller Gemüsekuchen
- 64 Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf
- 66 Pfannkuchen mit Champignons

- 68 Pikanter Ofenschlupfer  
70 Käse-Polenta-Bowl  
72 Familien-Pizza  
74 Nudeln mit Ofen-Tomatensoße  
76 Veggie-Frikadellen  
78 Lieblings-Burger
- 80 FISCHGERICHTE**
- 80 Knusperfisch mit Kartoffel-Talern  
82 Fisch-Buletten mit Möhrenstampf  
84 Nudeln mit Lachs und Spinat  
86 Lachs-Spieße  
88 Kartoffelrösti mit Räucherlachs
- 90 FLEISCHGERICHTE**
- 90 Buntes Hühnerfrikassee  
92 Puten-Kokos-Schnitzelchen  
94 Puten-Curry  
96 Brat-Grünkern mit Hähnchen
- 98 Chicken Nuggets  
100 Schinkennudeln  
102 Überbackene Fleischbällchen  
104 Kartoffel-Gulasch
- 106 SÜSSES**
- 106 Apfel-Pfannkuchen  
108 Warmer Birnen-Crumble  
110 Grießauflauf mit Kirschen  
112 Herzchen-Waffeln  
114 Stracciatella-Quark  
116 Marmorkuchen wie von früher  
118 Brownie-Kracher  
120 Kekskugeln  
122 Frozen Joghurt  
124 Orangenlimo selbst gemacht