

INHALTSVERZEICHNIS

WISSEN

07	Vorwort
14	Wie ist dieses Buch gedacht?
15	Was ist eigentlich gesund?
18	Die Bausteine einer ausgewogenen Mahlzeit
24	Die Empfehlungen
31	Das gemeinsame Essen
34	Geschmack vom Kind zum Erwachsenen
36	Was dürfen oder sollen Kleinkinder nicht essen?
40	Wie biete ich Kleinkindern das Essen richtig an?
42	Allergien und Prävention – was kann man durch Ernährung tun?
44	Die Balance
48	Meal Prepping und Vorkochen
54	Und wenn mein Kind nicht isst?

FRÜHSTÜCK

60	Vollkornprodukte
64	Übersicht: Ballaststoffe
66	Basismüsli
67	Mandel-Honig-Granola
68	Erdbeer-Kokos-Granola
70	Joghurt mit Granola
72	Übersicht: Zutaten für Müsli & Co
74	Grießbrei mit Beeren
76	Hirsebrei mit Mangopüree
78	Apfel-Porridge
80	Overnight Oats mit Birnen
82	Quarkbrötchen
84	Süße Aufstriche:
84	Himbeeraufstrich mit Dattel und Chiasamen
85	Avocado-Banane-Mandelmus
86	Einwecken von Obstmark und Marmeladen:

INHALT

. 8 .

-
- 87 Apfelmark
88 Apfel-Beerenmark
89 Apfel-Pflaumenmark

90 Schnelle Brotaufstriche ohne Rezept
92 Ofenpfannkuchen
94 Frühstücksmuffins
-

MITTAGESSEN

- 98 **Ungesättigte Fettsäuren: Warum ist Öl so wichtig?**
100 **Welche Fette/Öle sind zum Backen und Braten geeignet?**
102 Spaghetti Bolognese
103 Gemüsebasis
105 Tomatensauce

106 Linsenbolognese
108 Gemüse-Curry
110 Risotto
112 Spinatlasagne
113 Hackbällchen in Tomatensauce mit Erbsen
114 Pizzeta
115 Pfannentortillas
116 Reispfanne
117 Kartoffelauflauf

118 **Suppen vorkochen:**
119 Tomatensuppe mit weißen Bohnen
120 Kartoffelsuppe
122 Gemüsesuppe
124 Linsen-Gemüsetopf
126 Ofengemüse
128 Buntes Püree mit Lachs
129 Gemüse-Pommes frites mit Hummus
130 Kohlrabi-Schnitzel
-

..... INHALTSVERZEICHNIS

132	Gemüse-Bratlinge
134	Kartoffeln mit Eier-Senf-Sauce
135	Salate vorbereiten:
136	Salatsauce Honig-Senf
137	Salatsauce Tahini-Joghurt
138	Möhren-Apfel-Salat
139	Birnen-Walnuss-Salat
140	Wie Vitamin C die Eisenaufnahme unterstützt
142	Übersicht: Eisenquellen
144	Übersicht Kräuter

..... S N A C K S

150	Zuckerlevel und Zuckeralternativen
160	Snackboxen
161	Schnelle Snackideen ohne Rezept
162	Gemüsewaffeln
164	Schneller Obstkuchen
165	Veganes Bananenbrot
166	Apfelringe im Teigmantel
168	Beeren-Quark
169	Himbeertiramisu
170	KiBa-Ko Kuchen
172	Bananeneis am Stiel
174	Frozen Joghurt
176	5 Minuten Energy Balls
178	Versteckter Zucker
180	Himbeer-Kokos-Müslibäller
183	Apfel-Mandel-Müslibäller
184	Pfannkuchen
186	Smoothies
188	Obst mit Nussmus und Dekoration
189	Gut kauen
190	Dekorieren

A B E N D E S S E N

- 194 Wie kann Ernährung den Schlaf meines Kindes verbessern?
196 Vollkornbrot
198 Schnelle Brotaufstriche ohne Rezept
- 200 **Herzhafte Aufstriche:**
200 Tomaten-Cashew-Aufstrich
202 Kräuteraufstrich
203 Linsenaufstrich
204 Paprika-Hüttenkäse-Aufstrich
205 Avocado-Rührei
206 Linsensalat
208 Wraps
210 Pizzabrote
211 Mini-Sandwiches
212 Eier-Muffins
-

- 214 Fermentieren - altbewährtes neu entdeckt
215 Probiotisch, Präbiotisch und Postbiotisch
216 **Fermentiertes Gemüse:**
217 Gewürzgurken
218 Eingelegte Rote Beete
- 219 Übersicht: Proteinquellen
220 Milch und Milchalternativen
222 Regionale Superfoods

R I T U A L E

- 229 Frühling im Backsteinhaus
232 Vegane Osterkekse
234 Ostereier färben
236 Frühlingsquiche
238 Rhabarber-Mandel-Kuchen
-

..... INHALTSVERZEICHNIS

240	Midsommar im Backsteinhaus
244	Pellkartoffeln mit Gurken-Radieschen-Quark
246	Lachs-Blätterteigrollen
247	Erdbeer-Eistee
248	Sommerfrikadellen
250	Erdbeereis am Stiel
252	Stockbrot
254	Herbst im Backsteinhaus
258	Kürbissuppe
260	Kürbis-Gnocchi-Auflauf
262	Coleslaw
263	Apfel-Bananenbrot
264	Kürbisstuten
266	Erkältungseiswürfel
268	Advent im Backsteinhaus
272	Kinderpunsch
274	Dattel-Mandel-Wintermus
276	Blätterteig-Weihnachtsbaum
278	Reibekuchen
280	Kinder-Spekulatius
281	Ausstechplätzchen
282	Saisonkalender
284	Über uns
286	Eigene Rezepte und Ideen
296	Quellen