
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:

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

SNACKS

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-Müslitaler
183	Apfel-Mandel-Müslitaler
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	Aussteckplätzchen
282	Saisonkalender
284	Über uns
286	Eigene Rezepte und Ideen
296	Quellen
