

Inhalt

Gesunde Ernährung für Kinder

Liebe Mütter, Väter & Kinder-Leibköche	11
Was brauchen Kids auf dem Teller?	12
Tipps & Tricks für vielfältigen Geschmack	16
Saisonkalender	20

Frühstück

Erdbeer-Rhabarber-Grießbrei	26
Knusper-Müsli	27
Pfannkuchen	28
Bananen-Schokobrot	29
Regenbogen-Bowl	30
Sesam-Quarkbrötchen	31
Apfel-Möhren-Brot	32
Weizenmischbrot	33
Blaubeermuffins	34
Eulen-Haferbrei	36
Blaubeer-Nuss-Smoothie	37
Chiapudding mit Müsli & Beeren	38
Fruchtschale	39
Omelett-Huhn	40
Avocado-Toasts – herhaft & süß	41
Beeriger Kaiserschmarrn	42

Schulbrote & Pausensnacks

Käse-Tomaten-Sandwich	44
Gurkensandwich	45
Schinken-Sandwich	46
Wraps-Happen	47
Obst-Spieße mit Brot	48
Obstsalat	49
Chicken-Wrap	50
Mini-Pancakes mit Beeren	51
Bananen-Feigen-Bagel	52
Lachs-Hüttenkäse-Waffeln	53
Avocado-Hähnchen-Sandwich	54
Schul-Lunchbox	55
Baguette-Sandwich	56
Zimtschnecken	57
Pausenbrot-Burger	58

Suppen

Kokos-Hähnchen-Suppe	60
Kartoffelcremesuppe mit Würstchen	61
Linsensuppe	62
Pilzsuppe	63
Möhren-Orangen-Suppe	64
Tomatensuppe	65
Erbsensuppe mit Orangennote	66
Kürbissuppe	67
Käse-Lauch-Suppe	68
Rote-Beete-Kokos-Suppe	69
Brokkolisuppe	70

Salate & Dressings

Tomatensalat	72
Wassermelone-Feta-Salat	73
Möhren-Apfel-Salat	74
Gurkensalat	75
Rote-Beete-Salat	76
Feigensalat	77
Feigen-Ei-Salat	78
Kichererbsen-Avocadosalat	79
Tomaten-Paprika-Dressing	80
French Dressing	81
Mango-Kräuter-Dressing	82
Joghurtdressing	83
Himbeer-Dressing	84

Fleisch & Geflügel

Ofen-Hackbällchen	86
Hähnchen-Geschnetzeltes	87
Nudel-Hackfleisch-Pfanne	88
Currygeschnetzeltes mit Reis	89
Hackfleisch-Nudel-Auflauf	90
Kalbsschnitzel mit Kartoffelsalat	91
Curry-Nuggets	92
Bacon-Hamburger	93
Schinken-Kartoffel-Auflauf	94
Hühnerrührbraten mit Gemüse	95
Hack-Gemüse-Auflauf	96
Gefüllte Paprika	98
Chili con Carne	99
Puten-Fladenbrot	100
Kartoffelbrei mit Würstchen	101
Spaghetti Carbonara	102

Fisch & Meeresfrüchte

Fischstäbchen-Burger	104
Thunfisch-Nudeln	105
Fisch-Pasta	106
Fischfrikadellen	107
Spinat-Lachs-Lasagne	108
Lachsschnecken	110
Garnelen-Gemüse-Spieße	111
Räucherlachs-Pizza	112
Pappardelle mit Lachs und Spinat	113
Fish and Chips	114
Gebratener Heilbutt mit Pommes	116
Scampi-Pfanne	117

Vegetarische Hauptgerichte

Käse-Makkaroni	120
Gefüllte Gemüse-Teigtaschen	121
Tomate-Mozzarella-Auflauf	122
Gemüselasagne	123
Susi-und-Strolch-Spaghetti	124
Gemüse-Reispfanne	126
Spaghetti Cacio e Pepe	127
Feta-Paprika	128
Brokkoli-Kartoffel-Gratin	129
Ratatouille-Galette	130
Spinat-Käse-Pfannkuchen	131
Süßkartoffelpfanne mit Avocado	132
Zucchinikrapfen mit Kräuter-Dip	133
Gnocchi-Pilz-Pfanne	134

Vegane Hauptgerichte

Lauch-Quiche	136
One-Pot-Pasta	137
One-Pot-Djuvec-Reis	138
Karotten-Pommes	139
Kartoffelaufbau	140
Reis mit Pilzen & Cashewnüssen	141
Falafeln mit Hummus	142
Ofenkartoffel-Bowl	144
Gemüsedöner	145
Tacos mit buntem Gemüse	146
Schupfnudeln mit Apfelmus	147
„Paella“	148

Snacks & Fingerfood

Apfelhäppchen	150
Snack-Frikadellen	151
Gemüse-Feta-Muffins	152
Sesamriegel	153
Power-Bananenriegel	154
Gefüllte Flammkuchen-Brötchen	155
Aprikosen-Energie-Kugeln	156
Pizza-Muffins mit Paprika	157
Dattel-Kakao-Riegel	158
Gemüsechips	159
Reiswaffeln mit Erdnussbutter	160
Wassermelonen-Pizza	161
Gebackene Birnenscheiben	162
Cheddar-Käsekekse	163
Hotdogs	164

Süßspeisen & Desserts

Zuckerfreie Schoko-Cookies	166
Süßkartoffel-Brownies	167
Churros mit Dinkelmehl	168
Beeren-Pudding	169
Joghurt-Waffeln	170
Schokokuchen mit Beeren	171
Kürbisschnecken	172
Schoko-Milchcreme-Dessert	173
Vanille-Schoko-Cupcake	174
Himbeersorbet	176
Bratäpfel mit Kürbiskernen	177
Mango-Pudding mit Chia	178

Getränke

Kinder-Orangen-Punsch	180
Holunder-Tee	181
Erdbeer-Limonade mit Honig	182
Erdbeer-Milchshake	183
Beeren-Granatapfel-Shake	184
Grapefruit-Shake	185
Gurken-Apfel-Smoothie	186
Mango-Bananen-Smoothie	187
Himbeer-Shake mit Chiasamen	188
Apfel-Kiwi-Smoothie	189
Bananen-Nuss-Smoothie	190

Register