

# Inhalt

## REZEPTE

### Frühstück

|  |    |
|--|----|
| Beeren-Knusper-Müsli   | 28 |
| Kokos-Mango-Müsli mit Amaranth,<br>Sanddorn-Quark-Müsli mit Physalis | 29 |
| Frischkornmüsli mit Cranberrys,<br>Hirsebrei mit Pfirsich            | 30 |
| Erdbeer-Schoko-Brötchen,<br>Aprikosen-Joghurt-Brot                   | 32 |
| Apfel-Bananen-Brot,<br>Himbeer-Frischkäse-Brötchen                   | 33 |
| Waldbeeren-Molke-Shake,<br>Vital-Buttermilch mit Aprikosen           | 34 |
| Cranberry-Himbeer-Smoothie,<br>Honigmelonen-Kokos-Drink              | 35 |
| Erdbeer-Aprikosen-Aufstrich  | 36 |
| Pflaumenmus, Süße Avocadocreme                                       | 37 |
| Kartoffel-Quark-Aufstrich,<br>Grünkern-Paprika-Paste                 | 38 |
| Kichererbsen-Apfel-Aufstrich,<br>Mandel-Möhren-Paste                 | 39 |
| Amaranth-Pancakes mit Heidelbeeren,<br>Blinis mit Beeren-Ricotta     | 40 |
| Arme Ritter mit Kiwis  | 42 |
| Rührei mit Knusperspeck,<br>Tomaten-Käse-Omelett                     | 43 |
| Pumpernickel-Sandwiches mit<br>Rohkostspießen, Veggie-Pausen-Burger  | 44 |
| Pizza-Brötchen   | 46 |
| Putenbrust-Sandwich mit Erdnussbutter,<br>Thunfisch-Schnitten        | 47 |
| Tomaten-Mozzarella-Brötchen  | 48 |
| Vollkornstange mit Käse und Ei,<br>Hähnchen-Sandwich                 | 49 |
| <b>Rohkost für zwischendurch</b>                                     |    |
| Rohkost-Ufo-Teller   | 50 |
| Mini-Gurkenschiffchen mit Krabben,<br>Gemüsesticks mit Erdnuss-Dip   | 51 |
| <b>Salate</b>  |    |
| Bunter Kugelsalat mit Salamizwergen,<br>Fischwürfel-Salat            | 52 |

### KINDGERECHTE ERNÄHRUNG BEI AD(H)S

|  |    |
|--|----|
| <b>Kinder und AD(H)S –</b><br>eine gesunde Entwicklung ist möglich       | 6  |
| <b>Die Ursachen – wie entsteht AD(H)S?</b>                               | 8  |
| <b>Der gesunde Stoffwechsel und der<br/>AD(H)S-Stoffwechsel</b>          | 10 |
| <b>Der Teufelskreis im Gehirnstoffwechsel</b>                            | 12 |
| <b>Wichtig:</b><br>Ein umfassendes Behandlungskonzept                    | 14 |
| <b>Die Ernährungsumstellung –</b><br>Achtung Kohlenhydrate!              | 16 |
| <b>Der richtige Umgang mit Zucker &amp; Co.</b>                          | 18 |
| <b>Ein gesunder Nährstoffmix macht's</b>                                 | 20 |
| <b>Richtig essen und trinken bei AD(H)S</b>                              | 22 |
| <b>Kindgerechte Ernährung bei AD(H)S –</b><br>diese Fragen habe ich noch | 24 |

|  |    |  |     |
|--|----|--|-----|
| <b>Fruchtiger Salat mit Putenbrust,<br/>Hörnchen-Nudel-Salat mit Käse</b>                      | 54 | <b>Dinkelflakes-Schnitzel mit Möhrensalat,<br/>Hähnchenfilet mit Gemüse-Konfetti-Salat</b> | 84  |
| <b>Kartoffel-Bohnen-Salat mit Bacon-Bröseln,<br/>Grüner Dinkelsalat mit Hähnchen</b>           | 56 | <b>Asia-Rindergeschnetzeltes,<br/>Filetspieße mit Tomaten-Ajvar-Sauce</b>                  | 86  |
| <b>Suppen</b>  |    | <b>Mais-Frikadellen mit Cole Slaw,<br/>Zucchini-Schiffchen mit Hackfüllung</b>             | 88  |
| <b>Geeiste Kefir-Avocado-Suppe</b>   | 58 | <b>Blumenkohl-Schinken-Lasagne</b>   | 90  |
| <b>Orange Gazpacho,<br/>Pikante Gurken-Melonen-Kaltschale</b>                                  | 59 | <b>Gemüse-Hähnchen vom Blech,<br/>Putenschnitzel mexikanisch</b>                           | 92  |
| <b>Grundrezept Hühnerbrühe</b>   | 60 | <b>Warme Mahlzeiten –<br/>mit Fisch und Meeresfrüchten</b>                                 |     |
| <b>Kohlrabi-Apfel-Suppe</b>  | 62 | <b>Knusperfisch mit Pastinaken-Möhren-<br/>Gemüse, Fischbällchen mit Salat</b>             | 94  |
| <b>Tomatensuppe mit Mozzarellabällchen,<br/>Kürbis-Süßkartoffel-Cremesuppe</b>                 | 63 | <b>Grüne Lachs-Pasta mit Mozzarella,<br/>Bunte Quinoapfanne mit Garnelen</b>               | 96  |
| <b>Smiley-Pastinaken-Kartoffelsuppe,<br/>Cremige Lachs-Gemüse-Suppe</b>                        | 64 | <b>Gemüse-Paella mit Meeresfrüchten</b>  | 98  |
| <b>Eintöpfe</b>  |    | <b>Kabeljau-Päckchen,<br/>Seelachs mit Petersilienkruste</b>                               | 100 |
| <b>Gemüse-Nudeltopf mit Hackbällchen,<br/>Bunter Bohneneintopf mit Kabanossi</b>               | 66 | <b>Kuchen &amp; Süßes</b>  |     |
| <b>Warme Mahlzeiten –<br/>vegetarisch</b>  |    | <b>Gemüse-Quiche, Mini-Pizzen</b>  | 102 |
| <b>Junges Gemüse mit Kräuter-Joghurt-Dip,<br/>Gemüsepfanne mit Croûtons</b>                    | 68 | <b>Hefebrötchen mit Einkornflocken,<br/>Frühstücksbrötchen</b>                             | 104 |
| <b>Buchweizen-Cevapcici mit Quark-Dip,<br/>Hirseburger mit Tomaten-Mais-Sauce</b>              | 70 | <b>Käsekuchen mit Mandarinen</b>   | 106 |
| <b>Spitzkohl-Farfalle mit Schichtkäse,<br/>Spaghetti mit Linsen-Bolognese</b>                  | 72 | <b>Marmorierter Ricottakuchen,<br/>Schokokuchen</b>  | 107 |
| <b>Grundrezept Vollkornspätzle</b>   | 74 | <b>Nusstorte</b>   | 108 |
| <b>Sesam-Kartoffeln mit Avocadocreme,<br/>Buntes Gemüsegratin mit Süßkartoffeln</b>            | 76 | <b>Apfelkuchen vom Blech,<br/>Sommerlicher Beerenkuchen</b>                                | 110 |
| <b>Spinat-Kartoffel-Stampf mit Käseschnitzel,<br/>Kartoffel-Möhren-Püree mit Kerbel und Ei</b> | 78 | <b>Grießschmarren, Polentaherzen</b>   | 112 |
| <b>Warme Mahlzeiten –<br/>mit Fleisch und Geflügel</b>   |    | <b>Süßkartoffel-Soufflé mit Aprikosen</b>  | 114 |
| <b>Pfannkuchen-Pizza mit Schinken,<br/>Reis-Gemüse-Frittata</b>                                | 80 | <b>Quarkkeulchen, Quarkknödel</b>  | 116 |
| <b>Mini-Salami-Spaghetti mit Fenchel</b>   | 82 | <b>Kirschauflauf</b>   | 118 |
| <b>Pasta mit Spargel und Schinken,<br/>Spiralnudeln mit Hähnchenragout</b>                     | 83 | <b>Joghurtmousse mit Heidelbeeren</b>  | 120 |
|  |    | <b>Schnelles Erdbeereis, Himbeer-Tofu-Creme</b>  | 121 |
|  |    | <b>Kokos-Panna-Cotta mit Erdbeersauce,<br/>Schokofondue mit Fruchtspießchen</b>            | 122 |
|  |    | <b>Zum Nachschlagen</b>  |     |
|  |    | <b>Hilfreiche Adressen &amp; Bücher</b>  | 124 |
|  |    | <b>Register</b>  | 125 |
|  |    | <b>Impressum</b>   | 128 |