

INHALT

Vorwort	8	Saubermacher: Pfefferminztee mit Zitrusfrüchten und Cranberry	77
Essen wir gemeinsam echte Lebensmittel!	12	HAUPTGERICHTE	79
Die Nährstoffe	14	Afrikanischer Hähncheneintopf	80
Lebensmittel als Medizin – unsere Geschichte	18	Blumenkohlbratlinge	82
Was sind Kinderportionen?	30	Sandwich ohne Brot	84
Was Sie tun können,		Apfel-Birnen-Salat	
wenn Ihr Kind zu Übergewicht neigt	32	mit überbackenem Ziegenkäsebrötchen	86
Ein gesundheitsbewusster Lebensstil	42	Auherginen-Kichererbsen-Eintopf	88
Ernährungsumstellung bei Kindern	50	Rote Superheldensuppe	
Wir Eltern tragen die Verantwortung	53	(mit unsichtbarem Gemüse)	90
Nehmen Sie Proviant mit	55	Fischbällchen	92
FRÜHSTÜCK	57	Kürbislasagne	94
Haferbrei mit Heidelbeeren	58	Hähnchenbrust in Sojasauce und Honig	96
Eier	59	Pizza ohne Getreidemehl	98
Joghurt für Schleckermäuler mit Obst und Müsli	60	Indische Lammkeule	100
Frühstücksbrei mit Hanfmilch und Goji-Beeren	61	Putenburger mit Dinkelbrötchen	102
Wasser	62	Kebab-Bällchen	104
Omega-Fettsäuren	63	Hähnchenhacken mit Honigsauce	106
Gesunde Knabbereien	64	Hähnchensalat	108
GETRÄNKE	67	Chili sin Carne	110
Pinker Ingwer-Cranberry-Saft	68	Hähnchenwraps	112
Piña Colada	70	Frikadellen	114
Mamashake	71	Lachs	116
Kindershake	71	Lachstatar	119
Gehaltvolle Säfte und gesundes Eis	72	Chili con Carne mit Tortillachips und Guacamole	120
Slush	72	Pasta	122
Einer für alle: Karotten-Apfel-Saft	72	Nudeln selbst herstellen	125
Erfrischend anders: Saft mit Karotte, Apfel, Roter Bete und Ingwer	72	Ravioli	128
Stimmungsmacher mit Sellerie, Ananas und Ingwer	74	Tagliatelle	132
Liebestränk mit Apfel, Mango und Passionsfrucht	74	Hähnchenbrust in Pekannusskruste	134
Grüner Tee mit Zitrone, Ingwer und Honig	75	Gebratener Kabeljau	136
		Roastbeef	138
		Linsenbolognese	140
		Scharfe Hähnchen-Nudel-Suppe	142
		Gebratener Fisch in Sesam-Kokos-Panade	144
		Gebratener Heilbutt	146

SÜßE CREMES, SAUCEN UND PIKANTE BEILAGEN

Die beste Marmelade	151
Soft	152
Schoko-Erdnuss-Creme	154
Glasiertes Wurzelgemüse	158
Dattelmus	158
Spinat-Kartoffel-Püree	160
Süßkartoffelpüree	161
Petersilienwurzelpüree	162
Tomatensalat	162
Knoblauch-Kartoffel-Püree	162
Chili-Kartoffelecken	165
Süßkartoffel-Pommes-Frites	165
Rote-Bete-Apfel-Salat	166
Selbst gemachtes Ketchup	168
Hausgemachte Mayonnaise	171
Chilimayonnaise	171
Glutenfreies Pfannbrot	173
Dinkel-Naanbrot	174
Asiasalat	176

GEBÄCK **179**

Sonntagsbrötchen	180
Glutenfreie Waffeln	182

Mandelplätzchen	184
Knäckebrot	188
Geburtstagskuchen – Eis im Hörnchen	189
Schoko-Nuss-Kuchen ohne Mehl	190
Engelskringel mit Marzipanfüllung	192
Glutenfreie Pfannkuchen	194
Walnussbrot	196
Schoko-Cookies ohne Mehl	198
Apfel-Birnen-Crumble	200

SÜßES **203**

Knusperherzen	204
Cornflakestörtchen	205
Mandelriegel	206
Müsliriegel	209
Schokoladenfondue	210
Schokoladeneis	213
Zimteis	214
Erdbeereis	215
Danksagung	216