

# INHALT

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

<b>SÜße Cremes, Saucen und pikante Beilagen</b>	
Die beste Marmelade	149
Saft	151
Schoko-Erdnuss-Creme	152
Glasiertes Wurzelgemüse	154
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 Pfannenbrot	173
Dinkel-Naanbrot	174
Asiasalat	176
<b>GEBÄCK</b>	
Sonntagsbrötchen	179
Glutenfreie Waffeln	180
	182
<b>Mandelplätzchen</b>	184
<b>Knäckebrot</b>	188
<b>Geburtstagskuchen – Eis im Hörnchen</b>	189
<b>Schoko-Nuss-Kuchen ohne Mehl</b>	190
<b>Engelskringel mit Marzipanfüllung</b>	192
<b>Glutenfreie Pfannkuchen</b>	194
<b>Walnussbrot</b>	196
<b>Schoko-Cookies ohne Mehl</b>	198
<b>Apfel-Birnen-Crumble</b>	200
<b>SÜßES</b>	203
Knußperherzen	204
Cornflakestörtchen	205
Mandelriegel	206
Müsliriegel	209
Schokoladenfondue	210
Schokoladeneis	213
Zimteis	214
Erdbeereis	215
Danksagung	216