

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Ist mein Kind gut versorgt?

- 4 Was braucht mein Kind ab 1 Jahr?
- 6 Schmecken lernen
- 8 Ess-Probleme
- 10 Magenpflaster
- 64 Wie viel darf mein Kind wiegen?

Umschlagklappe hinten:

Top-Durstlöscher fürs Kind
Gewichtskurven

12 FRÜHSTÜCK

- 14 Urkornbrot
- 16 Fruchtaufstrich
- 16 Schoko-Mascarpone
- 17 Kartoffel-Aufstrich
- 17 Tomaten-Möhren-Tofu
- 18 Overnight Oats
- 20 Vorratsmüsli zum Knuspern
- 21 Fruchtiges Vorratsmüsli
- 22 Mango-Möhren-Smoothie

- 22 Müslidrink
- 23 Latte Bambino
- 23 Trinkjoghurt

24 SNACKS ZUM MITNEHMEN

- 26 Bananenkekse
- 28 Süßkartoffel-Cakepops
- 29 Soja-Poffertjes
- 30 Kürbiskern-Ei-Brot
- 30 Lachs-Gurken-Sandwich
- 31 Möhren-Hummus-Wrap
- 31 Feta-Radieschen-Wrap
- 32 Knusperstangen
- 33 Kürbiswaffeln

34 EXTRAWURST: SCHNELLES ESSEN FÜRS KIND

- 36 Woknudeln
- 38 Stampfkartoffeln mit Spinat
- 39 Bratkartoffeln mit Käse
- 40 Grieß-Mandel-Puffer
- 41 Kartoffel-Erbсен-Puffer
- 42 Tomaten-Couscous
- 42 Zucchini-Polenta
- 43 Karibik-Grießbrei
- 43 Apfel-Quinoa mit Beeren

44 GEMEINSAM ESSEN

- 46 Zucchini-Fisch-Ragout
- 48 Fritto Misto
- 50 Rote-Linsen-Sauce
- 50 Erbsensauce
- 51 Maroni-Pilz-Sauce
- 51 Tomaten-Aprikosen-Sauce
- 52 Frikassee in Lauchrahm
- 54 Rahmschnitzel mit Kürbis
- 55 Geschnetzeltes mit Pilzen
- 56 Ofenkartoffeln und Hähnchenkeulen
- 58 Polentaschnitten mit Tomatensauce
- 59 Kartoffelrösti mit Tsatsiki