INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Lebensmittel für Mutter & Kind

- 4 Das Beste für Mutter und Kind
- 6 Essen lernen
- 8 Gesundes kann auch schnell sein
- 10 Was verträgt das Baby?
- 11 Praktische Küchenhelfer
- 64 Mutter-Kind-Smoothies

Umschlagklappe hinten:

Durstlöscher: Wasser

15-Minuten-Gerichte

12 GEMEINSAM ESSEN

AB DEM 5. MONAT

- 14 Kartoffelcurry mit Rindfleisch
- 16 Pestofisch mit Möhrencouscous
- 17 Lachs mit Brokkoli-Reis und Orangen
- 18 Blumenkohl-Bulgur mit Schweinefilet
- 19 Bouillonkartoffeln mit Kasseler
- 20 Pastinaken-Möhren-Suppe
- 20 Spinat-Kartoffelcremesuppe
- 21 Grießsuppe mit Gemüse
- 21 Tomaten-Quinoasuppe

- 22 Hähnchen-Gemüse-Eintopf
- 24 Polentanocken in Erbsensauce
- 25 Mangold mit Sesamkartoffeln
- 26 Stampfkartoffeln mit Sellerie und Wiener
- 27 Backfisch mit Kartoffelstampf

28 DAS SCHMECKT BEIDEN

AB DEM 12. MONAT

- 30 One-Pot-Pasta mit Kürbis
- 31 Grüne One-Pot-Gnocchi
- 32 One-Pot mit Süßkartoffeln
- 33 Hirsotto mit Sellerie und Feta
- 34 Kartoffel-Kürbisstampf mit Falafel
- 35 Puffer mit Zucchiniherz
- 36 Hackfleisch-Kohlrabi-Sauce
- 36 Zucchini-Mandel-Sauce
- 37 Pilz-Sauce mit Sojaschrot
- 37 Linsen-Walnuss-Sauce
- 38 Süßkartoffelpommes mit Tomatensauce**
- 39 Ofenzucchini mit Haube
- 40 Glasnudeln mit Lachs und Chinakohl
- 41 Kichererbsen-Curry mit Mie-Nudeln
- 42 Pfannkuchen
- 42 Möhren-Käse-Schmaus
- 43 Bratapfel-Pfannkuchen
- 43 Schoko-Bananen-Pfannkuchen
- 44 Grießschmarrn mit Mandarinen
- 45 Kokos-Mango-Milchreis

46 GESUNDE KLEINIGKEITEN

- 48 Polentawürfel
- 49 Apfel-Möhren-Röllchen
- 50 Knusperschnitten
- 52 Apfel-Buchweizen-Waffeln
- 53 Schokowaffeln
- 54 Grünes Glück
- 54 Schoko-Bananen-Toast
- 55 Mandel-Mango-Toast
- 55 Himbeer-Mascarpone-Toast
- 56 Marmorkekse
- 57 Aprikosenkekse
- 58 Kirschkugeln
- 58 Müsli-Balls
- 59 Popcorn-Crossies
- 59 Rosinenriegel

- 60 Register
- 62 Impressum