

THEORIE		REZEPTE	
Die Kleinschmeckerin	6	Selbst gemacht	20
Mein Weg zu einem gesunden Essverhalten	8	Frühstück	32
Natürlich genießen – so essen wir	10	Auf die Hand	50
Mein Vorratsschrank	12	Schnelle Gerichte	62
Nützliche Küchenhelfer	18	Kinderklassiker	76
 SPECIALS		Familien-Hits	88
Knusper-Granola	31	Süßes für die Seele	106
Die gesunde Frühstücksbox	49	Getränke	124
Schnell gewickelt – Wraps	61	Besondere Anlässe	136
Nachhaltig einkaufen und kochen	74		
Ungesundes klug und köstlich ersetzen	86		
Gemeinsam, gesund, glücklich	104		
Frozen-Joghurt-Riegel	123		
Smoothies – Vitamine zum Trinken	135		
Bewusst leben mit Spiel und Spaß	148		
Saisonkalender	150		
Wochenplaner	152		
 Danksagung	155		
Register	156		
Impressum	160		