

Vorwort	5
---------	---

Besser-Esser-Wissen **6**

Der richtige Mix auf dem Teller	8
Bunt ist gesund	12
Lieber veggie? Darauf kommt es an	14
So werden Kinder Gemüsefans	16
Meine Top 10 für die grüne Familienküche	18
Selbst kochen lohnt sich	20
Manchmal ist weniger besser	22
Ein zuckersüßes Problem	24
Wasser marsch! So bleibt alles im Fluss	27
Was mache ich, wenn ...	30
Gesund essen im Schlaraffenland?	32
Cleverer Vorrat für die gesunde Küche	34
Zeit sparen mit Meal Prep	36
Extrawürstchen für alle	38
Darf's etwas mehr oder lieber etwas weniger sein?	40
10 Tipps für entspannte Familien-Mahlzeiten	42

Meine grünen Rezepte **44**

Frühstück **46**

- | | |
|----------------------------------|----|
| Saatenbrot – und was soll drauf? | 50 |
| Eine Schüssel voller Porridge | 58 |
| Overnight-Oats mit Varianten | 62 |
| Pancakes: Glück aus der Pfanne | 66 |

Mittagessen **70**

- | | |
|------------------------------------|-----|
| Lunch im Glas: Bowls für unterwegs | 80 |
| Salat-Hits für jede Saison | 88 |
| Die perfekte Lunchbox | 108 |

Abendessen **110**

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| Pasta-Hits mit schnellen Saucen | 124 |
| Raffinierte Partner: Blitz-Beilagen | 138 |

Süßes & Gebäck **140**

- | | |
|-------------|-----|
| Süße Snacks | 156 |
|-------------|-----|

Snacks & Extras **160**

-
- | | |
|-----------------------|-----|
| Register | 176 |
| Das Team und Adressen | 181 |