

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