

INHALT

Zucker kinderleicht erklärt	6	„SUPERFAST“-MITTAG- UND ABENDESSEN	45
Grundlagen & Zuckeralternativen	8	Tiroler Gröstl	46
Zuckerfreie Familienküche	10	„No“-zzarella-Sticks	48
Zucker und seine vielen Namen	12	Tagliatelle mit Lachs-Rahmsauce	50
Zuckerquiz	14	Black-Bean-Enchiladas	52
FRÜHSTÜCK	17	Hühnerfrikassee	54
Mini-Cookie-Cereals	18	Pad Thai	56
Müsli-Kekse	19	Gebratener Eierreis mit Gemüse	58
Crunchy Schoko-Granola	20	Gnocchi mit Brokkoli-Käsesauce	60
Frühstückswaffeln	22	Spinat-Linseneintopf	62
Milchreis	24	Saucen und Dips	66
Pfannkuchen	26	Knoblauchsauce	66
Pop Tarts	28	Süß-sauer-Sauce	66
Tutti-Frutti-French-Toast	30	Leftover-Pesto-Dip	67
Brot aufstrich-Quartett	34		
<i>Einfache Konfitüre</i>	34		
<i>Schoko-Nusscreme</i>	34		
<i>Champignon-Paté</i>	35		
<i>Veganer Kräuterfrischkäse</i>	35		
Frühstücksbrötchen	38		
„Milch“-Brötchen	39		
Herzhafter Frühstückskuchen	40		
Lunch-Box-Tipps – Lunch im Glas	42		
Bento-Box oder Tiffin	43		

Blitz-Pastasauce mit Rösttomaten	68		
Döner-Party	70		
Gebackene Champignons mit Pesto-Füllung	72		
One-Pot-Pasta	74		
Blumenkohl mit Butterbröseln und Salzkartoffeln	76		
Currywurst für alle	78		
Sellerie-Pommes mit Bananenketchup	79		
Fleischbällchen mit Süßkartoffel-Steaks	80		
EASY DINNER	83		
Mediterraner Nudelauflauf mit Tomaten und Feta	84	Selbstgemachter Pudding	114
3-in-1-Zitronen-Risotto	86	Maulwurfkuchen	116
Gemüseschnitzel mit Kartoffel-Sellerie-Püree	88	15-Minuten-Cookie	118
Sheet-Pan-Fajitas	90	Geburtstagskuchen	120
Blitz-Pizza aus der Pfanne	92	Joghurteis am Stiel	124
Buntes Gemüsecurry	94	Shakes Dreierlei	125
Champignon-Geschnetzeltes mit Spätzle	96	Mamas Strudel	128
Vegane Gemüselasagne	98	Pudding-Bowl mit Crunch	130
Süßkartoffel-Piccolinis	100	Würziges Popcorn	134
Nuggets mit Kartoffelsalat	102	BBQ-Nüsschen	135
Epi(sche) Bolognese mit Süßkartoffel	104	Ofen-Chips	135
SNACKS & SWEETS	107	Obstsalat und Bowle für Groß & Klein	136
Grießbrei hoch 2	108		
Grießschmarrn mit Apfel-Pflaumen-„Röster“	109	Register	138
Knusprige Erdnuss-Schoko-Bites	110	Danksagung	142
Süße Crunch-Sticks	111	Vita	142
Haselnuss-Süßkartoffel-Brownies	112		