

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	<i>Knoblauchsauce</i>	66
Pop Tarts	28	<i>Süß-sauer-Sauce</i>	66
Tutti-Frutti-French-Toast	30	<i>Leftover-Pesto-Dip</i>	67
Brotaufstrich-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 Nudelaufbau mit Tomaten und Feta	84
3-in-1-Zitronen-Risotto	86
Gemüseschnitzel mit Kartoffel-Sellerie-Püree	88
Sheet-Pan-Fajitas	90
Blitz-Pizza aus der Pfanne	92
Buntes Gemüsecurry	94
Champignon-Geschnetzeltes mit Spätzle	96
Vegane Gemüselasagne	98
Süßkartoffel-Piccolinis	100
Nuggets mit Kartoffelsalat	102
Epi(sche) Bolognese mit Süßkartoffel	104
SNACKS & SWEETS	107
Grießbrei hoch 2	108
Grießschmarrn mit Apfel-Pflaumen-„Röster“	109
Knusprige Erdnuss-Schoko-Bites	110
Süße Crunch-Sticks	111
Haselnuss-Süßkartoffel-Brownies	112

Selbstgemachter Pudding	114
Maulwurfkuchen	116
15-Minuten-Cookie	118
Geburtstagskuchen	120
Joghurteis am Stiel	124
Shakes Dreierlei	125
Mamas Strudel	128
Pudding-Bowl mit Crunch	130
Würziges Popcorn	134
BBQ-Nüsschen	135
Ofen-Chips	135
Obstsalat und Bowle für Groß & Klein	136
Register	138
Danksagung	142
Vita	142