

7 **Liebe Eltern!**

9 **Gesundes Essen ab eins**

10 **Gesundes Essen ab eins**

10 Wie und was essen Sie?

12 Gemeinsam essen macht stark!

14 Was gehört unbedingt zur
gesunden Kinderernährung?

17 Was steckt in unseren Lebensmitteln?

19 Essalltag

22 Die häufigsten Elternfragen

32 Rezepte für kranke Kids

33 Tipps und Kniffe beim Kochen

33 Zeitmanagement durch Planung

37 Happy Birthday – feiern mit Kindern

39 **Rezepte für die ganze Familie**

40 **Frühstücksideen**

41 Müsli

44 Brot und Brötchen

46 Brotbelag

48 Marmelade

51 **Getränke**

55 **Dips und Brotaufstriche**

61 **Salat und Gemüse**

61 Salate

67 Gemüse

73 **Suppen und Eintöpfe**

76 Suppen

78 Eintöpfe

83	Eierspeisen
89	Kartoffelgerichte
97	Nudelgerichte
106	Reis und Getreide
114	Fleischgerichte
114	Hackfleisch
117	Fleisch
122	Geflügel
125	Fisch
133	Pikante Kuchen
133	Pizza
137	Quiche
141	Dessert
141	Obstdessert
146	Süßspeisen
148	Eis
151	Kuchen und Gebäck
151	Muffins
152	Gebäck
155	Waffeln
157	Kuchen aus Rührteig
160	Hefekuchen
161	Rezept- und Zutatenverzeichnis
164	Stichwortverzeichnis
165	Impressum