

Vorwort	5
Warum der kleine Hunger ruft	8
Der ideale Snack für Zwischendurch	9
Snacks am liebsten süß?	11
Umgang mit Süßigkeiten – Alltagstipps	14
Was tun bei „Picky Eating“	16
Meine liebsten Basics	18
Augen auf beim Einkauf	20
Schon gewusst? Fragen an Maria	22
Kleiner Exkurs „Baby-led Weaning“	24

<b>Herzhafte Snacks</b>	<b>30 – 63</b>
Müsliriegel	50
<b>Süße Snacks</b>	<b>64 – 97</b>
Overnight-Oats und Oat-Muffins	66
Energie-Kugeln	78
Joghurt im Glas	106
<b>Snacks für besondere Anlässe</b>	<b>98 – 113</b>
Lunchbox-Ideen	114
 Register & Quellen	 118
Adressen & Links	123
Impressum	124