

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

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