

INHALT

Vorwort	7	GESUNDES FRÜHSTÜCK & MEAL PREP	35
EINFÜHRUNG	9	Schnelle Eiermuffins	36
Gesunde Ernährung für gesunde Kinder	10	Gemüsewaffeln	36
Frühstück	10	Eiweiß-Pfannkuchen-Snack	39
Kindergarten- und Schulpause	11	Vollkorn-Pancakes	39
Die großen 4	12	Quarkkeulchen	40
Meal Prep	15	Blaubeerwölkchen	40
Geburtstagsideen – selbst gemacht und gesund	16	Bananenwaffeln	43
THERMOMIX®-BASICS	19	Kokosbulgur	43
Technik und Zubehör	20	Birchermüsl	44
Funktionen	20	Schoko-Bananen-Porridge	47
Reinigung	20	Apfelstrudel-Porridge	47
Andere Geräte und Angaben	20	Grießkugel mit Obstopping	48
Tipps zu den Rezepten	22	Schlemmerpudding	48
Zutaten	22	HERZHAFTES SNACKS FÜR UNTERWEGS	51
Nährwertangaben	23	Kartoffelschnecken	52
Zusätzliche Kennzeichnungen	23	Buchstabenbrot	52
GRUNDREZEPTE	25	Linsenröllchen	55
Pizza- und Pastasauce	26	Gemüsestangen	55
Gemüse-Gewürzpaste	26	Käsesticks	56
Tomatenketchup	29	Quark-Käse-Bällchen	56
Apfelmark	29	Müsliringel	59
Dattelmus	30	Pizzaschiffchen	59
Nussmus	30	Flammkuchenkipferl mit Lachs	60
Granola	33	Polentatierchen	62
Zuckerfreie Schokolade	33	Energie-Möhren-Muffins	65
		Maismuffins	65
		Hackfleischmuffins	66
		Spaghettimuffins	69
		Stockbrot mit Rote Bete	69
		Wrap-Fladen	70

SÜSSE SNACKS ZUM MITNEHMEN

Obststangen	74
Frischkäse-Obst-Creme	74
Fruchtige Energie-Taler	77
Süße Häschen	77
Haselnussbällchen	78
Energy Balls	78
Orangen-Nuss-Taler	81
Müsli-Obst-Riegel	81
Apfelräder	82
Kokoszwieback	82
Schokobrotchen	85
Fruchtige Kipferl	85
Energieriegel	86
Milchmäuse	86
Apfelwölkchen	89
Fuchsecke	89
Softige Lebkuchenwürfel	90
Haferflockenkekse	90

BROT & BRÖTCHEN

Vollkornbrot	94
Mehrkornbrot	96
Sesamzwingel	99
Frühstücksbrot	99
Kartoffelbrötchen	100
Igelbrötchen	100
Fußballbrötchen	103
Bratschlange	103
Bagels	104
Schildkrötenbrötchen	104
Smiley-Brötchen	107
Blitzbrötchen	107
Laugengebäck	108
Zauberstäbe	108

AUFSTRICHE

Gemüseaufstrich	112
Linsenaufstrich	112
Kichererbsenaufstrich	115
Frischkäse	115
Schokoaufstrich (Dattella)	116
Ricotta-Aprikosen-Aufstrich	116
Konfitüre-Grundrezept	119
Beerenbrot	119

GEBURTSTAGSJAUSE

Würstchenmuffins	122
Pfannkuchenrollen	122
Pizzaschnecken	125
Rote-Bete-Schoko-Muffins	126
Regenbogenmuffins	126
Möhrenmuffins	129
Schmetterlingsmuffins	130
Kokos-Bananen-Muffins	130
Süßkartoffelmuffins	133
Bunte Donuts	133
Weitere Ideen für den Kindergeburtstag	134

Rezeptregister	140
Die Autorinnen	142
Impressum	144