

INHALT

| | | | |
|--|-----------|---|----|
| Vorwort | 7 | GESUNDES FRÜHSTÜCK & MEAL PREP | 35 |
| EINFÜHRUNG | 9 | | |
| Gesunde Ernährung für gesunde Kinder | 10 | Schnelle Eiermuffins | 36 |
| Frühstück | 10 | Gemüsewaffeln | 36 |
| Kindergarten- und Schulpause | 11 | Eiweiß-Pfannkuchen-Snack | 39 |
| Die großen 4 | 12 | Vollkorn-Pancakes | 39 |
| Meal Prep | 15 | Quarkkeulchen | 40 |
| Geburtstagsideen – selbst gemacht und gesund | 16 | Blaubeerwölkchen | 40 |
| | | Bananenwaffeln | 43 |
| | | Kokosbulgur | 43 |
| THERMOMIX®-BASICS | 19 | Bircher müsli | 44 |
| Technik und Zubehör | 20 | Schoko-Bananen-Porridge | 47 |
| Funktionen | 20 | Apfelstrudel-Porridge | 47 |
| Reinigung | 20 | Grießkugel mit Obsttopping | 48 |
| Andere Geräte und Angaben | 20 | Schlemmerpudding | 48 |
| | | | |
| Tipps zu den Rezepten | 22 | HERZHAFTE SNACKS FÜR UNTERWEGS | 51 |
| Zutaten | 22 | | |
| Nährwertangaben | 23 | Kartoffelschnecken | 52 |
| Zusätzliche Kennzeichnungen | 23 | Buchstabenzbrot | 52 |
| | | Linsenröllchen | 55 |
| GRUNDREZEPTE | 25 | Gemüestangen | 55 |
| Pizza- und Pastasauce | 26 | Käsesticks | 56 |
| Gemüse-Gewürzpaste | 26 | Quark-Käse-Bällchen | 56 |
| Tomatenketchup | 29 | Müslikringel | 59 |
| Apfelmarmelade | 29 | Pizzaschiffchen | 59 |
| Dattelmus | 30 | Flammkuchenkipferl mit Lachs | 60 |
| Nussmus | 30 | Polentatierchen | 62 |
| Granola | 33 | Energie-Möhren-Muffins | 65 |
| Zuckerfreie Schokolade | 33 | 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 Häschchen | 77 |
| Haselnussbällchen | 78 |
| Energy Balls | 78 |
| Orangen-Nuss-Taler | 81 |
| Müsli-Obst-Riegel | 81 |
| Apfeleräder | 82 |
| Kokoszwieback | 82 |
| Schokobrötchen | 85 |
| Fruchtige Kipferl | 85 |
| Energieriegel | 86 |
| Milchmäuse | 86 |
| Apfelwölkchen | 89 |
| Fuchskekse | 89 |
| Saftige Lebkuchenwürfel | 90 |
| Haferflockenkekse | 90 |

BROT & BRÖTCHEN

| | |
|----------------------|-----|
| Vollkornbrot | 94 |
| Mehrkorntoastbrot | 96 |
| Sesamzwilling | 99 |
| Frühstücksbrot | 99 |
| Kartoffelbrötchen | 100 |
| Igelbrötchen | 100 |
| Fußballbrötchen | 103 |
| Brotschlangen | 103 |
| Bagels | 104 |
| Schildkrötenbrötchen | 104 |
| Smiley-Brötchen | 107 |
| Blitzbrötchen | 107 |
| Laugengebäck | 108 |
| Zauberstäbe | 108 |

AUFSTRICHE

| | | |
|----|-----------------------------|-----|
| 73 | Gemüseaufstrich | 112 |
| | Linsenaufstrich | 112 |
| | Kichererbsenaufstrich | 115 |
| | Frischkäse | 115 |
| | Schokoauflstrich (Dattella) | 116 |
| | Ricotta-Aprikosen-Aufstrich | 116 |
| | Konfitüre-Grundrezept | 119 |
| | Beerenauflstrich | 119 |

GEBURTSTAGSJAUZE

| | | |
|-----|--|-----|
| 121 | | |
| | Würstchenmumien | 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 |

93

| | | |
|--|----------------|-----|
| | Rezeptregister | 140 |
| | Die Autorinnen | 142 |
| | Impressum | 144 |