

# Inhalt

Vorwort und Kinder brauchen Bewegung	3
Lecker und gesund – das brauchen Kinder	4 – 5
Salate und Snacks und Spiele	6 – 15
Hauptgerichte und Spiele	16 – 31
Leckerer Obst und Spiele	32 – 41
Backwaren und Spiele	42 – 46
Register Rezepte und Spielideen	47

# Rezepte

Apfelbrot	Seite 42	45
Arche-Noah-Salat	32	19
Bananenschlange	34	7
Birnenkuchen, saftiger	44	35
Brotgesichter, lustige	12	17
Cinderellas Gemüsekroketten	16	9
Cornelias gefülltes Fladenbrot	6	29
Fruchtexplosion	38	11
Gebackener Lachs mit leckerer Zitronensoße	18	35
Gemüse mit was drin	22	17
Hüttenkäsesalat	8	33
Ingos Power-Müsli	36	19
Jahreszeiten-Obstsalat	40	31
Kartoffel-Blumenkohl-Gesichter	24	44
„Kisir“ – türkischer Bulgur-Salat	10	13
Königsrollen	20	21
Kräuter- oder Gemüsedipp	23	29
Kürbispie	46	25
Markt-Sandwich	14	43
Piratenspieße	36	21
Rennautos	41	37
Schlauberger-Salat	15	25
Spaghetti im „Möhrenkleid“ (Möhrencreme zu Nudeln)	26	35
Spanische Kürbissuppe	27	45
Trachanas (griechische Teigwaren)	30	39
Überbackene Zucchini mit Hähnchenfleisch	28	
Zauberapfel	39	