

INHALT

Vorwort **6**

THEORIE

Zucker – notwendig oder bekanntes Übel? 8
Versteckte Zucker erkennen 10
Zucker ersetzen 12
Wie viel Zucker darf ein Kind essen? 14

REZEPTE

Frühstück 16
Zuckerfallen und unsere Alternativen 18
Brot, Brötchen und Aufstriche 40
Basics 68
Desserts 88
Lieblinge durchs Jahr 110
Kindergeburtstag 132
Register 154
Impressum 160