

Rezeptverzeichnis

A

Apfel

- Apfel-Flocken Umschlag
- Getrocknete Apfelkringel 55
- Kompott aus Äpfeln 89

B

Bananen

- Schoko-Bananen-Sandwich 1
- Kokos-Bananen-Milch 36
- Birnen-Crumble 85

C

- Mini-Cordon-bleu mit Kartoffel-Risotto 122

E

- Erdbersuppe 88
- Erdbeertörtchen 86

F

- Knusper-Fischstäbchen 120
- Früchtequark 54

G

- Gemüsebrötchen 37
- Gemüse im Knusperkörbchen 82
- Gemügesticks mit Dip 64
- Getrocknete Apfelkringel 55
- Gute-Laune-Brei 36

H

- Hähnchenschenkel mit Tsatsiki 124

K

- Käse-Knusper-Brötchen 1
- Kartoffeln
- Kartoffel-Bonbons 70

- Kartoffel-Kürbis-Muffins 32
- Knusperpuffer mit Honig-Dip 30
- Mini-Cordon-bleu mit Kartoffel-Risotto 122
- Röstis mit Kartoffel-Kürbis-Creme 84
- Kinder-Hamburger 102
- Knusper-Fischstäbchen 120
- Knusper-Müsliriegel 125
- Kokos-Bananen-Milch 36
- Kompott aus Äpfeln 89
- Konfettisalat 66
- Kürbis
- Kartoffel-Kürbis-Muffins 32
- Röstis mit Kartoffel-Kürbis-Creme 84

L

- Lieblingsspätzle 52

M

- Mini-Cordon-bleu mit Kartoffel-Risotto 122
- Mini-Schnecken 27
- Möhren
- Gemüsebrötchen 37
- Knusperpuffer mit Honig-Dip 30
- Möhrenfrischkäse 48
- Möhrenstampf 49
- Nudelnester 68
- Süße Ofenmöhren 48
- Möhrenwürfel 49
- Mogelsuppe 29
- Müsli
- Apfel-Flocken Umschlag
- Knusper-Müsliriegel 125
- Pinkes Müsli Umschlag

Muffins

- Kartoffel-Kürbis-Muffins 32
- Nussmuffins 34

N

Nudeln

- mit Spinat-Mandel-Joghurt 50
- Lieblingsspätzle 52
- Nudelnester 68
- Öhrchennudeln mit Kichererbsen 118
- Nussmuffins 34
- Nussbrötchen 1

O

- Obst-Schoko-Spieße 106
- Öhrchennudeln mit Kichererbsen 118

P

- Pfannkuchenbüfett 104
- Pizza! Pizza! 100

R

- Regenbogen-Smoothie 107
- Röstis mit Kartoffel-Kürbis-Creme 84

S

- Schoko-Bananen-Sandwich 1
- Spinat
- Gemüse im Knusperkörbchen 82
- Nudeln mit Spinat-Mandel-Joghurt 50
- Streifen im Glas 71

T

- Leckere Tomatensauce 28

Stichwortverzeichnis

A

Abwechslung 46
 Anleiten 96
 Anrichten 45 f, 57, 60
 Appetit 60
 Aufräumen 94

B

Ballaststoffe 42
 Bauernhof 77

E

Einkaufen 73
 Eisen 117
 Eiweiß 42
 Esstraditon 79

F

Familienessen 46, 61f
 Fett 42
 Frühlingsgemüse 76

G

Gemüse erleben 14, 73f
 Gemüseparty 14, 91f
 Gewöhnen 14, 24, 39f

J

Jod 117

K

Kalzium 115
 Ketchup 23

Kinderküche 39f
 Kinderlebensmittel 81
 Kinderliebonge 41
 Kindheit, eigene 10
 Kindgerecht zubereiten 14, 57f
 Kochen 91, 98f
 Kohlenhydrate 42
 Kräuter 76
 Kuchen 25

M

Magnesium 116
 Mineralstoffe 43, 117f
 Mittagessen 39
 Mogelei 19f
 Mogelwerkzeug 24

N

Nachtisch 47
 Nährstoffe 42

P

Pürrierstab 25
 Puffer 25

S

Saft 109
 Saisonkalender 75
 Schnippeln 96
 Strategien 12, 13f
 Suppen-Schimmel 21
 Sommer 76
 Spiele 92f

T

Tischdeko 63
 Tischmanieren 45, 62

U

Untermogeln 14, 18f

V

Vitamine 12, 20, 110f
 – A 110
 – B₁ 112
 – B₂ 113
 – B₆ 114
 – C 115
 – B₁₂ 114
 – D 110
 – E 111
 – K 112
 Vitamine und Mineralstoffe 15,
 109f
 Vorbild 17, 44

W

Weihnachten 80
 Winter 79
 Wohlbefinden 17

Z

Zubereiten 57, 58, 59