

# Zutaten-Register

## A

### Ananas

- Ananas-Käse-Aufstrich 78
- Karibik-Mix mit Kokosflocken 122
- Obstsalat 133

### Äpfel

- Apfel-Bananen-Mus 111
- Apfelringe 114
- Apfeltaschen 74
- Gerstengrütze 80
- Herbst-Mix 124
- Kürbissuppe 97
- Obstspießchen 129

### Avocado

- Avocado-Sushi-Rolls 105
- Guacamole 77
- Karibik-Mix mit Kokosflocken 122
- Orangen-Ziegenkäsesalat mit Pumpernickel 112

## B

### Bananen

- Bananenlutscher 125
- Erdnuss-Eistorte 128
- Karibik-Mix mit Kokosflocken 122
- Obstsalat 133
- Obstspießchen 129
- Schoko-Bananen-Kuchen 130
- Süßkartoffeltoast mit Mandelmus 120

### Beeren

- Beeren-Mix mit Grießbrei 117
- Erdbeer-Minz-Piroggen 134
- Geburtstags-Traumtorte 144
- Himbeertraum 127
- Obstsalat 133

### Birnen

- Herbst-Mix 124
- Obstsalat 133
- Schnelle Birnen-Marmelade 71

### Brokkoli

- Couscous-Gemüse-Bratlinge 89
- Wilder Wok 85

## E

### Eier

- Baby-»Würstchen« 115
- Blumenkohl-Plätzchen 89
- Dinkel-Ricotta-Stangen 108
- Erdbeer-Minz-Piroggen 134
- Französische Crêpes 76
- Hackbällchen 118
- Hart gekochte Eier 125
- Herbstlicher Zwiebelkuchen 140
- Hühnchen-Nuggets 85
- Kartoffel-Flinsen 107
- Mini-Reisgrieß-Muffins mit Schnittlauch 110
- Osterbrot-Spirale 139
- Schnittlauch-Omelette 78
- Silvester-Berliner mit Hagebuttenmark 138

### Erdnüsse

- Erdnussbutter 74
- Erdnuss-Eistorte 128

## G

### Geburtstags-Traumtorte 144

### Gerstengrütze 80

### Gnocchi mit Salzeibutter 84

### Guacamole 77

## H

### Hackfleisch

- Baby-»Würstchen« 115
- Chili con Carne 86
- Gefüllte Paprikaschoten 99
- Hackbällchen 118
- Hackfleisch-Lauch-Suppe 102
- Hamburger 90

### Haferflocken

- Kokosriegel 81
- Overnight-Oats 81

### Haselnüsse

- Essbarer Adventskalender 143
- Nurella 73

### Hühnchenbrustfilet

- Hühnchen-Nuggets 85
- Mango-Mie 95
- Thai-Curry 100

- Vollkorn-Fusilli mit Mangold-Hühnchen 94
- Zitronengras-Hühnchen-Spieße 83

## K

### Kartoffeln

- Irischer Schmortopf 98
- Kartoffel-Flinsen 107
- Kartoffel-Sellerie-Püree 99
- Kumpir-Kartoffeln 114
- Pellkartoffeln mit Joghurt-Dip 122

### Käse

- Ananas-Käse-Aufstrich 78
- Blumenkohl-Plätzchen 89
- Couscous-Gemüse-Bratlinge 89
- Feigen mit Ziegenkäse 130
- Gemüsewaffeln 108
- Halloween-Röstkürbis 137
- Hühnchen-Nuggets 85
- Käsespaghetti 100
- Käse-Trauben-Mix 124
- Lachs-Bouyouirdi 90
- Mini-Reisgrieß-Muffins mit Schnittlauch 110
- Orangen-Ziegenkäsesalat mit Pumpernickel 112
- Polentarauten 111
- Quesadillas 92
- Zucchini-Pizza 86

### Kürbis

- Halloween-Röstkürbis 137
- Kürbissuppe 97

## L

### Lauch

- Blumenkohl-Plätzchen 89
- Hackfleisch-Lauch-Suppe 102

## M

### Mandeln

- Essbarer Adventskalender 143
- Nurella 73
- Süßkartoffeltoast mit Mandelmus 120

**Möhren**

- Baby-»Würstchen« 115
- Dinkel-Ricotta-Stangen 108
- Hackfleisch-Lauch-Suppe 102
- Kürbissuppe 97
- Linsen-Fava 77
- Reisbällchen 120
- Thai-Curry 100

**N****Nudeln**

- Käsespaghetti 100
- Mango-Mie 95
- Vollkorn-Fusilli mit Mangold-Hähnchen 94

**P****Paprika**

- Gefüllte Paprikaschoten 99
- Wilder Wok 85

**R****Reis**

- Avocado-Sushi-Rolls 105
- Bunte Rindersuppe mit Rosinenreis 102
- Reisbällchen 120
- Tomasotto 95

**Rind**

- Bunte Rindersuppe mit Rosinenreis 102
- Wilder Wok 85

**S****Süßkartoffeln**

- Kürbissuppe 97
- Süßkartoffelchips 107
- Süßkartoffeltoast mit Mandelmus 120
- Thai-Curry 100

**T****Tomaten**

- Chili con Carne 86
- Guacamole 77
- Hamburger 90
- Kinderketchup fürs Grillfest 140
- Lachs-Bouyouardi 90
- Quesadillas 92
- Zucchini-Boote 88
- Zucchini-Pizza 86

**Z****Zucchini**

- Dinkel-Ricotta-Stangen 108
- Zucchini-Boote 88
- Zucchini-Pizza 86

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice  
Kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 30 05 04  
70445 Stuttgart  
Fax: 0711 89 31-748

## Rezeptverzeichnis

### A

Adventskalender, essbarer 143  
 Ananas-Käse-Aufstrich 78  
 Apfel-Bananen-Mus 111  
 Apfelfringe 114  
 Apfeltaschen 74  
 Avocado-Sushi-Rolls 105

### B

Bananenlutscher 125  
 Beeren-Mix mit Grießbrei 117  
 Berliner mit Hagebutten-  
 mark 138  
 Blumenkohl-Plätzchen 89  
 Buchweizen-Blinis 132

### C

Cashewbutter 125  
 Chili con Carne 86  
 Couscous-Gemüse-Bratlinge 89  
 Crêpes, französische 76

### D

Dattel-Cashew-Riegel 112  
 Dinkelstangen 72

### E

Eier, hart gekochte 125  
 Erdbeer-Minz-Piroggen 134  
 Erdnussbutter 74  
 Erdnuss-Eistorte 128

### F

Feigen mit Ziegenkäse 130

### G

Geburtstags-Traumtorte 144  
 Gefüllte Paprikaschoten 99  
 Gemüsewaffeln 108  
 Gerstengrütze 80  
 Gnocchi mit Salbeibutter 84  
 Guacamole 77

### H

Hackbällchen 118  
 Hackfleisch-Lauch-Suppe 102  
 Halloween-Röstkürbis 137  
 Hamburger 90

Herbst-Mix 124  
 Himbeertraum 127  
 Hühnchen-Nuggets 85  
 Hummus 73

### K

Karibik-Mix mit Kokos-  
 flocken 122  
 Kartoffel-Flinsen 107  
 Kartoffel-Sellerie-Püree 99  
 Käsespaghetti 100  
 Käse-Trauben-Mix 124  
 Kinderketchup 140  
 Kiwi-Eis 129  
 Knäxenhäuser 142  
 Kokosriegel 81  
 Kürbissuppe 97

### L

Lachs-Bouyouardi 90  
 Lammkarrees mit Joghurdip 119  
 Linsen-Fava 77

### M

Mango-Mie 95  
 Maronen-Trüffelpralinen 133  
 Meloneneis 139  
 Mini-Reisgrieß-Muffins mit  
 Schnittlauch 110

### N

Nurella 73

### O

Obstsalat 133  
 Obstspießchen 129  
 Orangen-Ziegenkäsesalat mit  
 Pumpernickel 112  
 Osterbrot-Spirale 139  
 Overnight-Oats 81

### P

Paprikaschoten, gefüllte 99  
 Pellkartoffeln mit  
 Joghurt-Dip 122  
 Pfannbrot,  
 marokkanisches 106  
 Polentarauten 111

### Q

Quesadillas 92

### R

Reisbällchen 120  
 Rindersuppe mit  
 Rosinenreis 102  
 Röstgemüse 119  
 Röstkürbis 137

### S

Schmortopf, irischer 98  
 Schnittlauch-Omelette 78  
 Schoko-Bananen-Kuchen 130  
 Süßkartoffelchips 107  
 Süßkartoffeltoast mit  
 Mandelmus 120

### T

Thai-Curry 100  
 Tomasotto 95

### V

Vollkorn-Fusilli mit  
 Mangold-Hähnchen 94

### W

Wackelapfelpudding 143  
 Wok, wilder 85  
 Würstchen 115

### Z

Zitronengras-Hähnchen-  
 Spieße 83  
 Zucchini-Boote 88  
 Zucchini-Pizza 86  
 Zwiebelkuchen,  
 herbstlicher 140

# Stichwortverzeichnis

## A

Abstillen 24, 25, 26  
Alkohol 45, 64, 65  
Anstattkost 27  
Ausgehen 32

## B

Beikost 10, 11, 12, 16, 17, 19, 20,  
22, 37, 43, 44, 45  
Beikostreife 22, 34  
Beikoststart 34, 35, 36  
Belöffeln 11, 27, 66  
Besteck 14, 28, 60  
Bio 56, 57, 58  
Brei 66  
Breifrei-Typen 12, 13  
Breifüttertabellen 16

## E

Einkaufszettel 55  
Eiweiß 56  
Essverhalten 29, 48

## F

Fast Food 22, 47  
Fertigprodukte 22, 23, 30, 31,  
64, 65  
Fett 56  
Fingerfood 20, 21  
Fläschchen 26  
Foodboard 52

## G

Geschirr 61  
Gesunde Ernährung 54, 55  
Gläschenkost 30, 31  
Greifen 38, 40

## H

Hochstuhl 60  
Honig 45  
Hunger-Satt-Gefühl 16, 17, 20,  
21, 26  
Hygiene 46

## K

Kohlenhydrate 56  
Kokosöl 42

## M

Mangelernährung 43, 44  
Mineralstoffe 56  
Muttermilch 22, 24, 25, 26,  
41, 42

## N

Nährstoffzusammensetzung  
55, 56  
Nüsse 45

## P

Pinzettengriff 38  
Pre-Milch 22, 26

## Q

Quetschbeutel 40, 41

## R

Restaurants 32  
Rohkost 46

## S

Salatblätter 46  
Salz 46, 47, 64  
Stillen 22, 24, 25, 26, 41, 42  
Stuhl 60

## T

Trinklernbecher 14, 33

## V

Verschlucken 37, 38  
Vitamine 56

## Z

Zähne 32, 33  
Zucker 41, 47