



# Lieblingsrezepte für Kinder

**Wenn Kinder immer gerne essen würden**

6

**Das finden Sie in diesem Buch**

8

Übersichten über alle Info-Texte von A–Z

**Wachmacher**

9

Etwas Lustiges und Leckeres zum Frühstück bringt Energie und Laune schon am frühen Morgen

**Was Kleines für Zwischendurch**

19

Snacks und schnell gemachte Eye-Catcher für Zwischentiefs und Hungerattacken

**Lieblingsgerichte**

29

»Mami, koch mal wieder ...« Diese Speisen können Sie bald ohne Kochbuch kochen ...

**Kombi-Küche**

47

Hier spielt die Beilage die Hauptrolle – mit vielen Saucen zum Variieren werden sie zu Dauerhits der Kids

**Alles in Einem**

65

Ob in einem Topf, in einer Pfanne oder in einer Form – diese Suppen, Ragouts und Aufläufe lieben alle Kinder

## **Nachtisch** 77

Süßes muss einfach sein! Vor allem, wenn es noch dazu gesund ist – wie Stracciatella-Pudding, Blaubeer- oder Schokoladen-Soufflée

## **Fürs Kinderfest** 87

Beim Toben und Rennen ist Fingerfood das Beste – das kann man einfach mitnehmen, zum Beispiel Schinkenhörnchen oder schnelle Schweine-Öhrchen

## **Zum Gesundwerden** 105

Schnelle Genesung ist in Sicht – mit liebevoller Zuwendung und den richtigen Speisen und Getränken

## **Was Kinder wirklich wovon brauchen, wie es wirkt und worin es enthalten ist** 112

Tabelle

## **Was soll mein Kind in welchen Mengen essen?** 114

Tabelle

<b>Wie viel Energie braucht mein Kind?</b>	<b>114</b>
<b>Wiegt mein Kind zu viel?</b>	<b>115</b>
<b>Body Mass Index (BMI)</b>	<b>115</b>
<b>Rezeptregister</b>	<b>116</b>
<b>Sachwortregister</b>	<b>117</b>
<b>Alle Gerichte nach Kurz- charakteristika geordnet</b>	<b>118</b>
Ohne Milch und Ei, preiswert, schnell, vegetarisch, fettarm, gehaltvoll, gut vor- zubereiten, kinderleicht, raffiniert, auch für viele	
<b>Impressum</b>	<b>120</b>