



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

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