

Dagmar v. Cramm

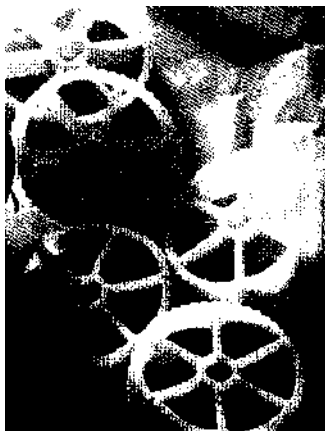
# Was Kinder gerne essen

Gesund ernährt vom Frühstück bis zum Abendessen.  
Tolle Rezepte für zu Hause, die Schule und unterwegs.  
Sonderteil zu wichtigen Fraaen der  
Kinderernährung von A bis I.

Die Farbabbildungen illustrierte Georg M. Wunsch.

•• 53 ^

- A V / .



-\* \k sA

**IGU** GRAFE  
UND  
UNZER

# Das finden Sie in diesem Buch

## ABC der gesunden Kinderernährung

Seite 5-31



## Fit mit Snacks

Seite 32-45

- |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| Frischkorn-Müsli 34            | Weiche Tomatencreme 40  |
| Sprossmüsli 34                 | Bunte Käsekugeln 40     |
| Frühstückspuffer 35            | Gemüse-Leber-Toast 41   |
| Vorrats-Knuspermüsli 35        | Orangen-Toast 41        |
| Schwarzwälder Kinder-Kirsch 36 | Pizza-Toast 41          |
| Haferflocken-Mohngrütze 36     | Kalter Käsehund 42      |
| Streifenquark 37               | Mondgesicht 43          |
| Mandarinen-Drink 37            | Möhrenfisch 43          |
| Erdbeer-Bananen-Drink 37       | Apfel burger 44         |
| Kraftkugeln 38                 | Gefüllte Gurkentaler 44 |
| Müslischnitten 38              | Kohlrabi-Pommes 44      |
| Schoko-Maroni-Wurst 39         | Traubentee 45           |
| Kokos-Zitronen-Creme 39        | Kinderbowle 45          |

## Neues für kleine Gemüsemuffel

Seite 46-59

- |   |   |
|---|---|
| Zucchini-Doppeldecker 48                | Gefüllter Blumenkohl 54                 |
| Kürbiscreme-Suppe 48                    | Überbackener Broccoli 55                |
| Zucchini-Nudel-Pfanne 49                | Gebratene Broccolinudeln 55             |
| Zucchini-Sauce 49                       | Paprikarahm mit Kürbiskernen 56         |
| Möhrensuppe mit Käsefädele 50           | Gelbe Paprika mit Hackfleischfüllung 56 |
| Möhren-Eierkuchen 51                    | Dicke Tomatensuppe 57                   |
| Möhrensouffle mit Fisch 51              | Polenta-Tomaten 57                      |
| Gefüllte Kohlrabi 52                    | Spinatlasagne 58                        |
| Kohlrabi-Ragout 52                      | Gemüsepfanne 59                         |
| Kohlrabigratin mit Mohren und Bohnen 53 | Spinatschnecken 59                      |
| Kohlrabitaler 53                        |   |

## Gesunde Lieblingsgerichte

Seite 60-73

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Gefülltes Brathähnchen 62        | Grünkern-Nockerln 68                |
| Paprikasch 63                    | Möhrenspätzle 69                    |
| Blitz-Frikassee 63               | Gnocchi 69                          |
| Putenchips in Zucchini-kruste 64 | Topfenknödel mit Beeren-sauce 70    |
| Schaschlik mit Tsatsiki 64       | Apfelpfannkuchen 70                 |
| Tomatenschnitzel 65              | Salzburger Nockerln auf Orangen 71  |
| Möhrengulasch 65                 | Topfen-Palatschinken 71             |
| Saucen-Braten 66                 | Zitronenpudding mit Vanillesauce 72 |
| Grundrezept Hackfleisch-teig 67  | Reisauflauf mit Kirschen 73         |
| Konfetti-Hamburger 67            | Mohrenauflauf 73                    |
| Semmelknödel 68                  |                                     |

## Frische Salate, die Kinder mögen

Seite 74-81

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| Gemüse-Wurstsalat 76          | Kohlrabi in Tomatensauce 79                      |
| Nudelsalat mit »Biß« 76       | Rapunzel mit Kartoffel-Sauerkraut-Vinaigrette 79 |
| Pilaw-Salat 77                | Möhren-Schnecke 80                               |
| Tsatsiki-Kartoffelsalat 77    | Käse-Igel 80                                     |
| Zucchini-Melone 78            | Gurkenmännchen 81                                |
| Wurzelsalat mit Brombeeren 78 | Blumenkohlschiff 81                              |
| Fruchtiger Kohlsalat 78       | Tomaten-Käfer 81                                 |

## Sonderteil: Backen für Kinder

Seite 82-103

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| Mondgesichter-Pizzen 84                | Riesen-Geburtstagstorte 94        |
| Apfel-Zwiebel-Brötchen 85              | Kokosköpfe 95                     |
| Tomaten im Schlafrock 85               | Carobherz 95                      |
| Dreierlei Quiche 86                    | Schweineöhrchen mit Sesam 96      |
| Kürbiskuchen 86                        | Hefemäuse 96                      |
| Erdnußgebäck 87                        | Marzipanschnecken 97              |
| Pizzataler 87                          | Gefüllte Windbeutel 97            |
| Schinkenküchlein mit Tomatenschmand 88 | Pfirsich im Nest 98               |
| Würstchen rollen 88                    | Florentiner 98                    |
| Überraschungsbrötchen 89               | Erdbeercreme-Kuchen 99            |
| Möhrentorte 90                         | Traubentorte 99                   |
| Apfelringkuchen 90                     | Apfelstrudel mit Vanillesauce 100 |
| Rote-Bete-Kranz 91                     | Apfelkuchen auf dem Kopf 101      |
| Zucchini Brot 91                       | Apfel-Grieß-Küchlein 101          |
| Götterspeisentorte 92                  | Puzzelkuchen 102                  |
| Zitronensavarin mit Obstsalat 92       | Vanillewaffeln 103                |
| Kalte Mamsell 93                       | Saftige Möhren-Apfel-Waffeln 103  |
| Joghurttürmchen 93                     |                                   |

## Muntermacher für Kranke

Seite 104-113

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| Leberspieße mit Salat 106           | Käsecreme mit Sternchen 109 |
| Sprossencremesuppe mit Hähnchen 106 | Erfrischende Kaltschale 110 |
| Obstsalat mit Sprit 107             | Vitamineis 110              |
| Hänschen's Heidelbeeressen 107      | Sternchensuppe 111          |
| Salatteller mit Käseherzen 108      | Grünkerngrütze 111          |
| Bouillonfleisch mit Gemüse 108      | Krankenhäppchen 111         |
| Quarkcreme mit Eis 109              | Würzreis 112                |
| Trinkjoghurt mit Aprikosen 109      | Zitronentee 112             |
|                                     | Kartoffel-Möhren-Suppe 112  |
|                                     | Apfelschäumchen 113         |
|                                     | Kümmelwaffeln 113           |

## Wichtige Tabellen

Seite 114-115

## Der Inhalt des Buches von A-Z

Seite 116-119

## Wichtiger Hinweis Seite 120