

DAGMAR VON CRAMM

# LIEBLINGSREZEPTE FÜR KINDER

160 gesunde und  
vollwertige Rezepte

FOTOGRAFIE: JÖRN RYNIO



# Inhalt

## 8 Kinder gesund ernähren

Hier finden Sie Infos und Tipps, wie die Kleinen mit Ihrer Unterstützung ein gesundes Essverhalten entwickeln können. Außerdem erfahren Sie, welche Lebensmittel wichtig fürs Wachstum und die Gesundheit von Kindern sind, und auf welche man gut verzichten kann. Ob mit oder ohne Schale, aus dem vollen Korn und ob Bio doch gesünder ist, zeigen die Informationen rund um das Thema „Gesünder kochen“.

## 16 Frühstück und Brotzeit

Rezepte für den guten Start in den Tag, für den kleinen Hunger, zum Mitnehmen für Kindergarten und Schule, aber auch für nachmittags und abends. Von Müsli über Getränke, Brotaufstriche, Stullen bis zu süßen und salzigen Snacks.

## 50 Suppen, Salate & Kleinigkeiten

Hier stillen Gemüsesuppen das Bedürfnis nach etwas Warmem. Klassiker wie Kartoffel- oder Nudelsalat sowie neue Geschmacksrichtungen wie Orientsalat machen Lust auf Salatessen. Kleine warme und kalte Gerichte wie Fladen, Toasts und Wraps passen für eine Zwischenmahlzeit ebenso wie fürs Abendessen.

## 78 Hauptgerichte

Hier werden 2 kleine und 2 große Esser satt. Eine gute Portion Gemüse wertet geliebte Nudelgerichte auf, bereichert Aufläufe und gibt auch Fisch- und Fleischgerichten eine knackige Note. Die süßen Schleckermäulchen kommen ebenfalls nicht zu kurz. Alles familiengerecht zubereitet, damit alle zufrieden am Esstisch sitzen.

## 144 Nachtisch & Gebäck

Der süße Abschluss darf natürlich nicht fehlen – wie wäre es mit Bratapfelmus, Melonen-Honig-Quark oder selbstgemachtem Eis am Stiel? Kuchen und Kleingebäck gibt es zum Sonntagsfrühstück, am Nachmittag oder für Besuch und sind stets willkommen.

## 158 Zum Nachschlagen

Zum Schluss ein Saisonkalender mit Tipps fürs Selberanbauen und Ernten, ein übersichtliches Register zum Nachschlagen und das Impressum zum Nachschauen, wer alles an dem Buch gearbeitet hat.