

JULIA LANZKE

MOM HACKS FOOD

DIE BESTEN TRICKS
FÜR KUNTERBUNTES,
GESUNDES ESSEN
MIT KINDERN

5 Vorwort

- 7 MITMACH-HACKS
- 23 BROTDOSSEN-HACKS
- 37 *Breakfast-Hacks*
- 53 SCHNEIDE-HACKS
- 65 EISKALTE HACKS
- 83 *Zeitsparer-Hacks*
- 99 **RESTE-HACKS**
- 111 SNACK- UND
PARTY-HACKS
- 127 *Fun-Food-Hacks*
- 142 Register
- 144 Impressum, Leserservice, Garantie



Register

1-A-Muffinblech 20
6-Minuten-Kartoffeln 88

A

Allzweckblech 122
Ampelbrot 132
Anti-Rutsch-Hilfe 10
Apfel-Karotten-Lolli 138 f.
Apfel-Pops 114 f.
Apfelchips 120
Apfelsandwich 42 f.
Apfeltaschen 113
Apfelteiler 60
Ausrollen 80 f.
Ausstecher 30
Avocado auflösen 62 f.

B

Babykäse 28
Backen statt braten 85
Bananen-Tattoo 27
Bananenquark 49
Besser portionieren 84
Blitz-Muffins 50 f.
Brot-Sushi 40
Brottdosenvorbereitung 93
Brotreste 101
Bunte Taler 31
Butterersatz 29

C/D

Cool down 68
Deko aus dem Muffinblech 20
Dekorieren ohne Backen 21
DIY-Platzset 9
Dosenetric 72 f.

E

Easy Cocktailsauce 90
Eier trennen 16 f.
Eierstich aus der Mikrowelle 87
Eigener Arbeitsbereich 8
Eismuffins 67
Etikettieren 107

F

Fächerkartoffel 58
Fruchteis 33
Fruchteiswürfel 66
Frühstücksbox 92
Frühstückskekse 46 f.

G

Gefrierbeutel 13
Gemüsegucker 121
Gesunder Schokopudding 48
Glasausstecher 34 f.
Gurkensandwich 39

H

Hackbällchenvorrat 96
Hühnchenküche 97

K/L

Kartoffelbrei-Bites 104
Kids-Menü 141
Kräuter-Eiswürfel 69
Kräuterbutter 70 f.
Kuchen- und Tortenreste 75
Lauchzwiebelflasche 79
Lernturm 12

M/N

Make Cake Pops 108 f.
Marmelade 38
Menü-Organizer 94 f.
Monsterbrote 131
(N)Ice Cream 118 f.

O

Obst-Couscous 44
Obstaugen 136
Obstschnecken 140
Overnight Oat 45

P

Partymäuse 133
Pfannkuchen portionieren 14 f.
Pfannkuchenvorrat 74

Pfannkuchenbilder 129
Pizzaschnecken 134 f.
Pommes mal anders 128
Popcornrüten 123

R

Radieschen-Raumschiffe 137
Raspelschokolade 61
Reste-Pattys 76 f.
Reste-Quiche 106
Reste-Smoothie 103
Restedeckel 105
Rohkost-Sushi 41

S

Sandwich inside out 32
Saucenversteck 102
Schere statt Messer 55
Schnelle Bällchen 54
Schnelle Deko 25
Schnelle Spaghetti 89
Schnellstes Rührei der Welt 86
Schokobeenen 116
Sinnvolle Schnitte 57
Slushy 117
Spiralkartoffel 59
Stopper-Füßchen 11

T

Teig ausrollen 18 f.
TK-Gemüsesuppe 78
Toastbrotreste 100

V/W

Verbrannter Kuchen 124 f.
Wackelaugen 26
Wechseln statt putzen 91
Weintraubenraupe 130

Z

Zahnseide 56
Zauberkleber 24
Zimtschnecken 112
Zwiebelflasche 79