

## Stichwort- und Rezeptverzeichnis

### A

Amaranth 65

#### Äpfel 73

- Apfel-Grießbrei (v) 66
- Apfel im Teigmantel 85
- Apfel-Milchreis 150
- Apfelmüsli-Puffer 118
- Apfel-Zwieback-Brei (v) 67
- Hafer-Apfel-Cookies (v) 85
- Rote-Bete-Apfel-Suppe 108

#### Aprikosen 72

- Bananen-Aprikosen-Muffins (v) 89

#### Aufstriche

- Avocado-Tomaten-Aufstrich (v) 103
- Falsche Leberwurst (v) 103
- Himbeerbutter 105
- Minziges Kichererbsenmus 102
- Orangen-Aprikosen-Aufstrich (v) 105

#### Avocado

- Avocado-Melonen-Hafer-Brei (v) 74
- Avocado-Tomaten-Aufstrich (v) 103
- Erbsen-Vollkornreis-Brei (v) 50
- Gurken-Avocado-Salat (v) 111
- Veggie-Chili mit Avocadodip 132

Avocados 73

### B

Baby Led Weaning 35

#### Bananen 72

- Bananen-Aprikosen-Muffins (v) 89
- Bananenbrot 86
- Bananen-Porridge 102
- Bananen-Zwieback-Brei (v) 67
- Früchte-Power 96
- Grieß-Bananen-Cookies (v) 82
- KiBa-Pfannkuchen 150
- Möhren-Bananen-Dinkel-Cookies (v) 82
- Pfirsich-Bananen-Reis (v) 71
- Superobstmüsli mit Samen (v) 99

Bio 41

Bircher Müsli 99

#### Birnen 72

- Birnen-Melonen-Reis (v) 68
- Blähungen 120  
Blumenkohl 53

#### Bohnen 121

- Bohnen-Tomaten-Salat (v) 110
- Kartoffel- und Bohnenpüree 133

Bohnen, grüne 52

#### Brei

- auftauen 40
- aus Reis-Schmelzflocken 60
- bevorraten 39
- Dinkelflockenbrei 61
- einfrieren 39
- erster 46
- erwärmen 40
- Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei 28
- Getreide-Obst-Brei 32
- Grundrezept Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei (v) 46
- Grundrezept Getreide-Obst-Brei (v) 66
- Grundrezept Milch-Getreide-Brei 60
- Hafer-Frischkorn-Brei 63
- Hirsebrei 61
- kochen 39
- Milch-Getreide-Brei 29
- mit Stückchen 32
- süßen 32
- Übergang ins Familienessen 33

#### Breimahlzeit

- erste 28

#### Brokkoli 53

- Brokkoli-Hirse-Brei mit Tomate (v) 50
  - Brokkoli-Möhren-Cremesuppe 109
  - Linsen-Brokkoli-Puffer (v) 116
- Brombeeren 72

#### Brot/Brötchen

- Hirse-Dinkel-Brot aus der Pfanne (v) 81
  - Kürbisbrötchen 79
- Butter 113

### C

#### Couscous

- Couscous-Gemüse-Pfanne (v) 138
- Kürbis-Kartoffel-Brei mit Couscous (v) 58

### D

#### Dinkel 64

- Apfelmüsli-Puffer 118
- Dinkelällchen mit Heidelbeerkompott 142
- Dinkelflockenbrei 61
- Dinkelwaffeln, süße (v) 79
- Easy-peasy Möhrenpuffer (v) 118
- Erbsenpfannkuchen 124
- Fenchel-Zucchini-Minipizzen 129
- Hirse-Dinkel-Brot aus der Pfanne (v) 81
- Kartoffelplätzchen mit Möhren-Mandelmus 119
- Kartoffelpuffer-Waffeln 114
- KiBa-Pfannkuchen 150
- Möhren-Bananen-Dinkel-Cookies (v) 82

#### Dinkelflocken

- Rosa Dinkelbrei mit Pflaume 63
- Dinkelflockenbrei 61  
Doppeldecker-Gratin 123

### E

Eier 29

#### Eisen 12

- Aufnahme 15
  - Bremser und Förderer 13
  - Eisenreiche Lebensmittel 15
  - in der Muttermilch 12
- Eisenmangel 13

#### Eiweiß 24

- bessere Aufnahme 25

#### Erbsen 91

- Couscous-Gemüse-Pfanne (v) 138
- Erbsenpfannkuchen 124
- Erbsen-Vollkornreis-Brei (v) 50

- Kartoffeliges Gemüsegratin 123
- Möhren-Erbsen-Polenta (v) 57
- Muschelnudeln mit Gemüse 145
- Nudel-Muffins mit Mais und Erbsen 89
- Nudeln mit Erbsen-Mandel-Schaum 149
- Erdbeeren 72
- Erdnüsse 146
- Ernährung**
- Wochenplan 42

**F**

- Familienessen**
- Übergang 33
- Fäustchen-Food 35
- Fenchel** 90
- Fenchel-Kartoffel-Hirse-Brei (v) 49
- Fenchel-Zucchini-Minipizzen 129
- Kartoffelpüree mit Orangen-Fenchelgemüse 138
- Fette 112
- Früchte-Power 96

**G**

- Gebäck**
- Bananen-Aprikosen-Muffins (v) 89
- Bananenvrot 86
- Grieß-Bananen-Cookies (v) 82
- Hafer-Apfel-Cookies (v) 85
- Hafer-Power-Bällchen 154
- Kokos-Muffins (v) 153
- Kokos-Power-Bällchen (v) 154
- Möhren-Bananen-Dinkel-Cookies (v) 82
- Möhren-Mandel-Muffins 86
- Müsli-Himbeer-Muffins 153
- Gemüse**
- mit viel Eisen 90
- Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei** 28
- Grundrezept (v) 46
- Gemüsesuppe mit Grünkernklößchen 106

**Getränke**

- erste 33
- Früchte-Power 96
- Sommerkefir 96

- Getreide 64
- Getreide-Obst-Brei 32
- Getreide-Obst-Brei (v)**
- Grundrezept 66
- Grieß**
- Apfel-Grießbrei (v) 66
- Grieß-Bananen-Cookies (v) 82
- Grießschnitten 80
- Möhren-Erbsen-Polenta (v) 57
- Grünkern**
- Gemüsesuppe mit Grünkernklößchen 106
- Pastinaken-Grünkern-Brei (v) 57
- Gurken**
- Gurken-Avocado-Salat (v) 111
- Minziges Kichererbsenmus 102
- Tabouleh (v) 110

**H**

- Hafer** 64
- Hafer-Frischkorn-Brei 63
- Haferflocken**
- Avocado-Melonen-Hafer-Brei (v) 74
- Bananen-Porridge 102
- Bircher Müsli 99
- Hafer-Apfel-Cookies (v) 85
- Hafer-Power-Bällchen 154
- Kohlrabi-Kartoffel-Hafer-Brei (v) 49
- Linsen-Brokkoli-Puffer (v) 116
- Pastinaken-Puffer mit Orangen-Dip 116
- Sommerkefir 96
- Spinat-Kartoffel-Hafer-Brei 54
- Super Obstmüsli mit Samen (v) 99
- Zucchini-Hafer-Kartoffel-Brei (v) 58
- Haselnüsse 146
- Heidelbeeren** 73
- Dinkelbällchen mit Heidelbeerkompott 142
- Heidelbeer-Hirse-Brei (v) 71
- Himbeeren** 72
- Himbeerbutter 105
- Himbeer-Reisbrei mit Mandelmus (v) 68
- Müsli-Himbeer-Muffins 153

**Hirse** 64

- Hirse-Dinkel-Brot aus der Pfanne (v) 81
- Hirsenudeln in Pink 149
- Hirseschnitten mit Parmesankruste 126
- Kürbis-Hirsotto 139
- Möhren-Linsen-Hirse-Bällchen (v) 76
- Orangen-Hirse-Bällchen (v) 76
- Hirseflocken** 71
- Brokkoli-Hirse-Brei mit Tomate (v) 50
- Fenchel-Kartoffel-Hirse-Brei (v) 49
- Hirsebrei 61
- Super Obstmüsli mit Samen (v) 99
- Süßkartoffel-Kürbis-Brei mit Hirse (v) 54
- Tomaten-Hirse-Pfannkuchen 80
- Hülsenfrüchte 120

**J**

- Jod** 19
- Jodgehalt von Lebensmitteln 20
- Joghurt 100
- Johannisbeeren 72

**K**

- Karotten 52
- Kartoffeln** 91
- Doppeldecker-Gratin 123
- Fenchel-Kartoffel-Hirse-Brei (v) 49
- Kartoffeliges Gemüsegratin 123
- Kartoffel-Pastinaken-Muffins 92
- Kartoffelplätzchen mit Möhren-Mandelmus 119
- Kartoffelpuffer-Waffeln 114
- Kartoffelpüree mit Orangen-Fenchelgemüse 138
- Kartoffel- und Bohnenpüree 133
- Kohlrabi-Kartoffel-Hafer-Brei (v) 49
- Kürbis-Kartoffel-Brei mit Couscous (v) 58
- Spinat-Kartoffel-Hafer-Brei 54

– Zucchini-Hafer-Kartoffel-Brei (v) 58

### Käse

– Doppeldecker-Gratin 123  
 – Fenchel-Zucchini-Minipizzen 129  
 – Frischkäse 101  
 – Hartkäse 100  
 – Hirseschnitten mit Parmesankruste 126  
 – Hüttenkäse 100  
 – Kartoffeliges Gemüsegratin 123  
 – Käsewaffeln 114  
 – Parmesan-Reisplätzchen 122  
 – Rote-Bete-Schnitzel 122  
 – Schimmelkäse 101  
 – Schnelle Mini-Pita-Pizzen 128  
 – Schnittkäse 100  
 – Spinatschnecken 126  
 – Zwergenhütchen mit Feta-Kräuter-Füllung 136

KiBa-Pfannkuchen 150

### Kichererbsen

– Kichererbsen-Bratlinge 119  
 – Kichererbsenmus 102  
 – Walnuss-Kichererbsen-Salat 111

Kirschen 72

Kiwis 73

### Kohlrabi

– Couscous-Gemüse-Pfanne (v) 138  
 – Kartoffeliges Gemüsegratin 123  
 – Kohlrabi-Kartoffel-Hafer-Brei (v) 49

Kokos-Muffins (v) 153

Kokosnüsse 147

Kokos-Power-Bällchen (v) 154

### Kürbis

– Kürbisbrötchen 79  
 – Kürbis-Hirsotto 139  
 – Kürbis-Kartoffel-Brei mit Couscous (v) 58  
 – Kürbis-Möhren-Suppe 109  
 – Süßkartoffel-Kürbis-Brei mit Hirse (v) 54

### L

Leberwurst, falsche (v) 103

Leinöl 112

Leinsamen 147

### Limons

– braune 121  
 – Falsche Leberwurst (v) 103  
 – Linsen-Brokkoli-Puffer (v) 116  
 – Möhren-Linsen-Hirse-Bällchen (v) 76  
 – rote 120  
 – schwarze 121  
 – Spaghetti mit Linsensauce 145

### M

#### Mais

– Nudel-Muffins mit Mais und Erbsen 89  
 – Pizza-Muffins 128  
 – Veggie-Chili mit Avocadodip 132

#### Mandelmus

32, 146  
 – Falsche Leberwurst (v) 103  
 – Grieß-Bananen-Cookies (v) 82  
 – Himbeer-Reisbrei mit Mandelmus (v) 68  
 – Kartoffelplätzchen mit Möhren-Mandelmus 119  
 – Mango-Mandelmus mit Reisbrei (v) 74

Mandeln 146

Mangold 91

Mangos 73

Margarine 113

#### Melonen

– Avocado-Melonen-Hafer-Brei (v) 74  
 – Birnen-Melonen-Reis (v) 68

#### Milch

– Mandelmilch 101  
 – Pflanzenmilch 101  
 – Schafsmilch 100  
 – Sojamilch 101  
 – Vollmilch 100  
 – Ziegenmilch 100

#### Milch-Getreide-Brei

29  
 – Grundrezept 60  
 Milchprodukte 100

#### Möhren

52  
 – Brokkoli-Möhren-Cremesuppe 109  
 – Couscous-Gemüse-Pfanne (v) 138  
 – Easy-peasy Möhrenpuffer (v) 118

– Gemüsesuppe mit Grünkernklößchen 106  
 – Gesprenkelte Polenta-Schnitten (v) 141  
 – Kartoffeliges Gemüsegratin 123  
 – Kartoffelplätzchen mit Möhren-Mandelmus 119  
 – Kürbis-Möhren-Suppe 109  
 – Möhren-Bananen-Dinkel-Cookies (v) 82  
 – Möhren-Erbsen-Polenta (v) 57  
 – Möhren-Linsen-Hirse-Bällchen (v) 76  
 – Möhren-Mandel-Muffins 86  
 – Nudeln mit Erbsen-Mandel-Schaum 149  
 – Spiralnudeln mit Veggie-Bolognese (v) 144  
 – Weiße-Bohnen-Eintopf (v) 106

### Muffins

– Bananen-Aprikosen-Muffins (v) 89  
 – Kartoffel-Pastinaken-Muffins 92  
 – Kokos-Muffins (v) 153  
 – Möhren-Mandel-Muffins 86  
 – Müsli-Himbeer-Muffins 153  
 – Nudel-Muffins mit Mais und Erbsen 89  
 – Pizza-Muffins 128

### Müsli

– Bircher Müsli 99  
 – Müsli-Himbeer-Muffins 153  
 – Super Obstmüsli mit Samen (v) 99

### Muttermilch

11  
 – Eisen 12

### N

Nektarinen 72

### Nudeln

– Hirsenukeln in Pink 149  
 – Muschelnudeln mit Gemüse 145  
 – Nudel-Muffins mit Mais und Erbsen 89  
 – Nudeln mit Erbsen-Mandel-Schaum 149  
 – Spaghetti mit Linsensauce 145  
 – Spiralnudeln mit Veggie-Bolognese (v) 144

- Zucchini-Nudeln in Kokosmilch (v) 92
- Nüsse 146

**O**

- Obst 72
- Öle 21, 112
- Olivenöl 113
- Omega-3-Fettsäuren** 21
- Öle 21
- Omega-6-Fettsäuren 21

**Orangen**

- Orangen-Aprikosen-Aufstrich (v) 105
- Orangen-Hirse-Bällchen (v) 76

**P**

- Papayas 73
- Pastinaken** 52
- Gemüsesuppe mit Grünkernklößchen 106
- Kartoffel-Pastinaken-Muffins 92
- Pastinaken-Grünkern-Brei (v) 57
- Pastinaken-Puffer mit Orangen-Dip 116
- Pfirsich-Bananen-Reis (v) 71
- Pfirsiche 72

**Pizza**

- Fenchel-Zucchini-Minipizzen 129
- Schnelle Mini-Pita-Pizzen 128
- Polenta-Schnitten (v) 141

**Pommes**

- Süßkartoffel-Pommes mit Schnittlauch-Dip 130

- Porridge mit Banane 102

**Q**

- Quark 100
- Quinoa 65

**R**

- Rapsöl 112
- Reis** 65
- Apfel-Milchreis 50
- Erbsen-Vollkornreis-Brei (v) 50
- Mango-Mandelmus mit Reisbrei (v) 74
- Parmesan-Reisplätzchen 122
- Tomaten-Zucchini-Risotto 141
- Reisflocken**
- Birnen-Melonen-Reis (v) 68
- Himbeer-Reisbrei mit Mandelmus (v) 68
- Pfirsich-Bananen-Reis (v) 71
- Roggen 65
- Rote Bete** 91
- Hirsenudeln in Pink 149
- Rote-Bete-Apfel-Suppe 108
- Rote-Bete-Pommes mit Walnuss-Sanddorn-Dip 130
- Rote-Bete-Schnitzel 122

**S**

- Seitan 135
- Sesam 147
- Sojabohnen 121
- Sojajoghurt 134
- Sojamilch 134
- Sojaöl 113
- Sojaschnetzel 135

- Soja- und Fleischersatzprodukte 134

- Sommerkefir 96
- Sonnenblumenöl 113
- Spinat 90
- Spinat-Kartoffel-Hafer-Brei 54
- Spinatschnecken 126
- Stachelbeeren 72
- Süßkartoffeln** 53

- Süßkartoffel-Kürbis-Brei mit Hirse (v) 54
- Süßkartoffel-Pommes mit Schnittlauch-Dip 130

**T**

- Tabouleh (v) 110
- Tempeh 135
- Tofu 134
- Tomaten**
- Avocado-Tomaten-Aufstrich (v) 103
- Bohnen-Tomaten-Salat (v) 110
- Brokkoli-Hirse-Brei mit Tomate (v) 50
- Fenchel-Zucchini-Minipizzen 129
- Minziges Kichererbsenmus 102
- Pizza-Muffins 128
- Schnelle Mini-Pita-Pizzen 128
- Spiralnudeln mit Veggie-Bolognese (v) 144
- Tabouleh (v) 110
- Tomaten-Hirse-Pfannkuchen 80
- Tomaten-Zucchini-Risotto 141

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.  
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.  
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias\_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

- Veggie-Chili mit Avocadodip 132

## U

### Ungesättigte Fettsäuren 21

- Omega-3-Fettsäuren 21
  - Omega-6-Fettsäuren 21
- UV-Licht 19

## V

### Vegane Ernährung 36

- Praxistipps 37

### Vegetarier

- Argumente dafür 22
- Argumente gegen Kritiker 30
- Fragen und Antworten 16

Vitamin B<sub>12</sub> 18

Vitamin-D-Tabletten 19

## W

- Walnüsse 146  
 Walnuss-Kichererbsen-Salat 111  
 Walnussöl 112  
 Weiße-Bohnen-Eintopf (v) 106  
 Weizen 64

### Wochenplan

- Ernährung 42

## Z

### Zink 14

- Aufnahme 15, 18
- Bremser und Förderer 15
- Zinkreiche Lebensmittel 18

## Zucchini 52

- Fenchel-Zucchini-Minipizzen 129
- Spiralnudeln mit Veggie-Bolognese (v) 144
- Tomaten-Zucchini-Risotto 141
- Zucchini-Hafer-Kartoffel-Brei (v) 58
- Zucchini-Nudeln in Kokosmilch (v) 92
- Zwergenhütchen mit Feta-Kräuter-Füllung 136

### Zwieback

- Apfel-Zwieback-Brei (v) 67
- Bananen-Zwieback-Brei (v) 67