

# REZEPTREGISTER

## A

### Äpfel

- Bircher-Müsli-Brei 104
- Hafer-Apfel-Cookies 110
- Hafer-Milch-Brei mit Apfel 60
- Hirse-Apfel-Brei 32
- Aprikosen-Mandel-Aufstrich 106
- Avocado-Ricotta-Aufstrich 108

## B

### Bananen

- Aprikosen-Mandel-Aufstrich 106
- Dinkel-Bananen-Brei 34
- Kürbis-Bananen-Milch 102

### Beeren

- Erdbeer-Hafer-Trinkfrühstück 100
- Himbeer-Couscous-Brei 94
- Milchreis mit Heidelbeeren 90

Bircher-Müsli-Brei 104

Birnenpüree, mildes 30

### Brokkoli

- Brokkoli-Couscous-Brei mit Hack 74
- Brokkoli-Kartoffel-Brei 26
- Brokkoli-Kartoffel-Brei mit Hirse 54
- Gemüsenudeln mit Fisch 78

### Bulgur

- Möhren-Bulgur-Topf 112
- Paprikasuppe mit Hüttenkäse 66
- Tomaten-Bulgur mit Hack 76

## C

### Couscous

- Brokkoli-Couscous-Brei mit Hack 74
- Himbeer-Couscous-Brei 94

## D

### Dinkel

- Dinkel-Bananen-Brei 34
- Dinkel-Grießbrei 64
- Dinkel-Knabbertiere 122

## E

### Erbesen

- Erbsen-Kartoffel-Stampf 72
- Nudeln mit Erbsen und Pute 50

- Rahmkartoffeln mit Schinken 118
- Risotto mit Erbsen und Huhn 82
- Erdbeer-Hafer-Trinkfrühstück 100

## F

### Fenchel

- Fenchel-Kartoffel-Brei mit Hafer 56
- Fenchel-Süßkartoffel-Brei 28

### Fisch

- Gemüsenudeln mit Fisch 78
- Kartoffel-Möhren-Brei mit Lachs 42
- Kohlrabi-Kartoffel-Brei mit Fisch 44
- Kürbis-Lachs-Pasta 80

### Fleisch

- Brokkoli-Couscous-Brei mit Hack 74
- Gemüse-Bolognese 116
- Kürbis-Kartoffel-Brei mit Rind 36
- Pastinaken-Kartoffel-Brei mit Kalbfleisch 40
- Pastinaken-Risotto mit Hack 84
- Steckrüben-Reis-Brei mit Hack 48
- Süßkartoffelsuppe mit Hack 68
- Tomaten-Bulgur mit Hack 76

## G

### Gebäck

- Dinkel-Knabbertiere 122
- Hafer-Apfel-Cookies 110
- Rosinen-Brötchen 96

### Geflügel

- Hühner-Gemüse-Suppe 114
- Mango-Reis-Brei mit Hühnchen 46
- Nudeln mit Erbsen und Pute 50
- Nudeln mit Mais und Hühnchen 52
- Risotto mit Erbsen und Huhn 82
- Zucchini-Kartoffel-Brei mit Pute 38
- Gemüse-Bolognese 116
- Gemüsekügelchen 120

## H

### Haferflocken

- Bircher-Müsli-Brei 104
- Erbsen-Kartoffel-Stampf 72
- Erdbeer-Hafer-Trinkfrühstück 100
- Fenchel-Kartoffel-Brei mit Hafer 56
- Hafer-Apfel-Cookies 110

- Hafer-Milch-Brei mit Apfel 60

Himbeer-Couscous-Brei 94

### Hirseflocken

- Brokkoli-Kartoffel-Brei mit Hirse 54
- Hirse-Apfel-Brei 32
- Hirse-Milch-Brei mit Pflirsich 62
- Kürbis-Bananen-Milch 102
- Mais-Kartoffel-Topf 70
- Hühner-Gemüse-Suppe 114

## K

### Kartoffeln

- Brokkoli-Kartoffel-Brei 26
- Brokkoli-Kartoffel-Brei mit Hirse 54
- Erbsen-Kartoffel-Stampf 72
- Fenchel-Kartoffel-Brei mit Hafer 56
- Gemüsekügelchen 120
- Hühner-Gemüse-Suppe 114
- Kartoffel-Möhren-Brei mit Lachs 42
- Kohlrabi-Kartoffel-Brei mit Fisch 44
- Kürbis-Kartoffel-Brei mit Rind 36
- Mais-Kartoffel-Topf 70
- Pastinaken-Kartoffel-Brei 24
- Pastinaken-Kartoffel-Brei mit Kalbfleisch 40
- Rahmkartoffeln mit Schinken 118
- Topinambur-Brei mit Sesammus 58
- Zucchini-Kartoffel-Brei mit Pute 38

### Kohlrabi

- Hühner-Gemüse-Suppe 114
- Kohlrabi-Kartoffel-Brei mit Fisch 44

### Kürbis

- Kürbis-Bananen-Milch 102
- Kürbis-Kartoffel-Brei mit Rind 36
- Kürbis-Lachs-Pasta 80
- Ofen-Kürbispüree 22

## M

### Mais

- Mais-Kartoffel-Topf 70
- Nudeln mit Mais und Hühnchen 52

### Mango

- Mango-Reis-Brei mit Hühnchen 46
- Zwieback-Mango-Brei 92

### Milch

- Erdbeer-Hafer-Trinkfrühstück 100

- Hafer-Milch-Brei mit Apfel 60
- Hirse-Milch-Brei mit Pfirsich 62
- Kürbis-Bananen-Milch 102
- Milchreis mit Blaubeeren 90

#### Möhren

- Gemüse-Bolognese 116
- Gemüsekugeln 120
- Hühner-Gemüse-Suppe 114
- Kartoffel-Möhren-Brei mit Lachs 42
- Möhrchen-Brei 20
- Möhren-Bulgur-Topf 112
- Pasta mit Tomatensoße 88

#### N

##### Nudeln

- Gemüse-Bolognese 116
- Gemüsenudeln mit Fisch 78
- Kürbis-Lachs-Pasta 80
- Nudeln mit Erbsen und Pute 50
- Nudeln mit Mais und Hühnchen 52

- Pasta mit Tomatensoße 88
- Penne mit Spinat-Pesto 86

#### P

##### Paprika

- Gemüsenudeln mit Fisch 78
- Paprikasuppe mit Hüttenkäse 66
- Süßkartoffelsuppe mit Hack 68

##### Pastinaken

- Pastinaken-Kartoffel-Brei 24
- Pastinaken-Kartoffel-Brei mit Kalbfleisch 40
- Pastinaken-Risotto mit Hack 84
- Penne mit Spinat-Pesto 86
- Polenta-Herzen 98

#### R

##### Reis

- Mango-Reis-Brei mit Hühnchen 46
- Pastinaken-Risotto mit Hack 84

- Risotto mit Erbsen und Huhn 82
- Steckrüben-Reis-Brei mit Hack 48
- Rosinen-Brötchen 96

#### S

Steckrüben-Reis-Brei mit Hack 48

##### Süßkartoffeln

- Fenchel-Süßkartoffel-Brei 28
- Süßkartoffelsuppe mit Hack 68

#### T

Tomaten-Bulgur mit Hack 76  
Topinambur-Brei mit Sesam 58

#### Z

##### Zucchini

- Möhren-Bulgur-Topf 112
- Zucchini-Kartoffel-Brei mit Pute 38
- Zwieback-Mango-Brei 92

## 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  
E-Mail-Leserservice

kundenservice@trias-verlag.de | Lektorat TRIAS Verlag

Postfach 30 05 04

70445 Stuttgart

Fax: 0711 89 31-748

Abonnieren Sie unsere Newsletter:

[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/trias.tut.mir.gut](http://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/mama.mag.trias](http://www.facebook.com/mama.mag.trias)



Folgen Sie uns auf Instagram  
[www.instagram.com/trias\\_verlag](http://www.instagram.com/trias_verlag)



Lassen Sie sich inspirieren  
[www.pinterest.com/triasverlag](http://www.pinterest.com/triasverlag)