

Inhalt

MAHLZEIT, KINDER!

Lecker und gesund

- 24 // **Guten Morgen!**
Frühstücksklassiker gesund aufgepeppt
- 32 // **Ab in die Pause!**
Schulhofsnaacks – lecker und schnell zubereitet
- 38 // **Raus ins Grüne**
Unterwegs mit dem Fahrrad und köstliche Leckereien
- 47 // **Wer hat Lust auf Pfannkuchen?**
Süße und pikante Varianten, die allen schmecken
- 54 // **Ganz wild auf frische Erdbeeren**
Erfrischende Rezepte mit der beliebten Sommerfrucht
- 62 // **Blitz-Rezepte ... mit Mmmh-Garantie**
Fünf flotte Gerichte für den turbulenten Alltag
- 70 // **Da hüpf das Waffelherz**
Knusprige Ecken mit köstlichem Belag
- 76 // **Gut kombiniert**
Raffinierte Extras und würzige Dips, die aus dem Kindergericht ein Elternessen machen
- 84 // **Eis-Zeit**
Cooles zum Schleckern in der heißen Jahreszeit
- 90 // **Fast Food**
Pommes und Burger mal leicht und gesund
- 98 // **Cooler Drinks für Groß & Klein**
Raffinierte Erfrischungen für die Sommerparty
- 104 // **Endlich sind die Kirschen reif!**
Süße Rezeptideen für die roten Kugeln
- 114 // **Fluss mit lustig**
Ein Tag am Strand mit Exotischem aus der Pfanne
- 126 // **Wir lieben Muffins und Cupcakes**
Diese Rezepte erobern die Welt und unsere Herzen
- 146 // **In Abenteuerlaune**
Treffpunkt Lagerfeuer – Stockbrot, Würstchen und gegrillte Marshmallows
- 152 // **Brotzeit**
Selbst gemachte Dips und Aufstriche



38



84



126



62



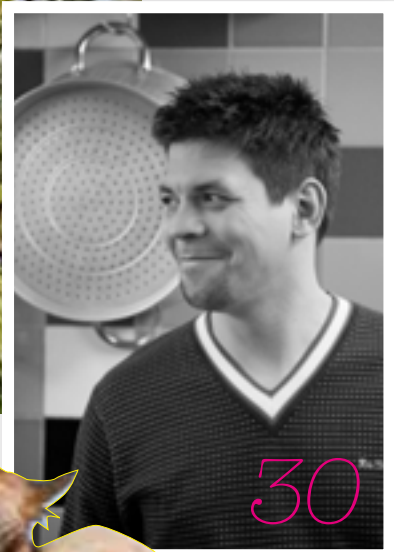
Montag



12



134



30

Köpfe und Töpfe

30 // *Tim Mälzer*

Über sein Projekt „Küchen für Deutschlands Schulen“ und was ihn an der Arbeit mit Kindern fasziniert

68 // *Cornelia Poletto*

Die TV-Köchin ist selbst Mutter, liebt Pasta und verrät uns ihr tomatiges Geheimrezept

112 // *Alexander Herrmann*

Seine Kinder müssen zumindest alles mal probieren: der Franke über Tradition und Sauerbraten

156 // *Holger Stromberg*

Der Sternekoch bekocht unsere Fußball-Elf und weiß, dass Hamburger und Pommes auch gesund sein können

Gut zu wissen

8 // *Unsere Lieblingsstücke*

Wir zeigen Ihnen unsere pfiffigsten Küchenhelfer

12 // *Gut einkaufen: 10 Basics – 10 Rezepte*

Clever einkaufen, entspannt aufstischen

60 // *Mach dich schlau: Honig*

Wie macht der Imker den Honig?

96 // *Mach dich schlau: Saft*

Wer presst den Saft aus den Johannisbeeren?

124 // *Mach dich schlau: Fischstäbchen*

Wie kommt der Fisch in die Pfanne?

134 // *Happy Birthday!*

So wird der Geburtstag zum unvergesslichen Ereignis

150 // *Mach dich schlau: Käse*

Wie kommen die Löcher in den Käse?

158 // *Richtig einkaufen*

Das ist beim bewussten Einkauf zu beachten

164 // *Gipfeltreffen der Lunchpakete*

Die schönsten Brotboxen und Flaschen für unterwegs

Extras

5 // *Editorial*

83 // *Kleider machen Köche*

Wie aus einem Küchenhandtuch eine Kinderschürze wird

162 // *Rezeptregister*

163 // *Impressum*



Mach dich schlau!

150



Mach dich schlau!

Auf den farbig hervorgehobenen Seiten können Kinder etwas entdecken!