

Veronika Pichl

SNACKS ZUCKERFREI *für Kinder*

Von süß bis herzhaft: Riegel,

Energiekugeln, Gemüsewaffeln,

Muffins und mehr

riva



INHALT

5 Lieblingsgerichte und Snacks ohne Zucker

- 6 Industriezucker als Energiespender?
- 7 Warum wir Industriezucker meiden sollten
- 9 Eignen sich »zuckerreduzierte« Lebensmittel für eine gesündere Kinderernährung?
- 11 Zucker versteckt sich auch dort, wo wir ihn nicht erwarten
- 12 Die Lust auf Süßes mit Zuckeralternativen auf gesunde Weise stillen?

15 Süße Snacks

- 16 Mangopudding
- 18 Schokomousse
- 20 Schoko-Kokos-Bällchen
- 22 Wassermelonen-Slushie
- 24 Apfeltaler
- 26 Saftiges Bananen-Karotten-Nuss-Brot
- 28 Karottencookies
- 30 Süßkartofflbrownies
- 32 Haferflockenriegel
- 34 Schoko-Zucchini-Muffins
- 36 Selbst gemachte Schokolade
- 38 Erdbeer-Nicecream
- 40 Wassermelonen-Pizza
- 42 Frozen-Joghurt-Stücke mit Früchten
- 43 Haferkekse
- 44 Apfel-Kokosnuss-Kuchen
- 46 Nussriegel
- 48 Apfelkleckse
- 49 Himbeerkugeln
- 50 Kürbissemmeln

52 Herzhafte Snacks

- 54 Bunte Falafel-Spieße
- 56 Frittataschnitten
- 58 Gemüse-Käse-Waffeln



- 60 Süßkartoffel-Avocado-Burger
- 62 Herzhafte Gemüse-Muffins
- 63 Spinat-Pancakes
- 64 Kartoffeltaler
- 66 Süßkartoffelspiralen
- 68 Blumenkohlkroketten mit Dip
- 70 Fischküchlein
- 72 Auberginen-Piccolinis
- 74 Dinkelvollkorn-Laugengebäck
- 76 Karottenschnitten
- 78 Linsenkroketten
- 80 Gefüllte Pfannkuchenröllchen
- 82 Sesam-Vollkorn-Grissini
- 84 Saatencracker
- 86 Tomaten-Schnecken

89 *Basics:* *Dips, Aufstrich und Süße*

- 90 Dattel- oder Aprikosensüße
- 91 Kräuterquark
- 92 Cashewcreme
- 93 Ketchup

- 94 Über die Autorin
- 95 Bonusmaterial zum Buch
- 96 Bildnachweis