Bettina Snowdon
Veggie-Baby

Leseprobe

Veggie-Baby
von Bettina Snowdon
Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.narayana-verlag.de/b18360

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Rezeptregister

A

Äpfel
- Apfel-Grießbrei (v) 66
- Äpfel im Teigmantel 84
- Apfel-Milchreis 150
- Apfelmüsli-Puffer 118
- Apfel-Zwieback-Brei (v) 67
- Hafer-Apfel-Cookies (v) 84
- Rote-Bete-Apfel-Suppe 108

Aprikosen
- Bananen-Aprikosen-Muffins (v) 88

Aufstriche
- Avocado-Tomaten-Aufstrich (v) 103
- Falsche Leberwurst (v) 103
- Himbeerbutter 104
- Minziges Kichererbsenmus 102
- Orangen-Aprikosen-Aufstrich (v) 104

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

B

Bananen
- Bananen-Aprikosen-Muffins (v) 88
- 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) 70
- Superobstmüsli mit Samen (v) 98

Bircher Müsli 98

Birnen
- Birnen-Melonen-Reis (v) 68

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

Brei
- aus Reis-Schmelzflocken 60
- Dinkelflockenbrei 61
- erster 46
- Grundrezept Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei (v) 46
- Grundrezept Getreide-Obst-Brei (v) 66
- Grundrezept Milch-Getreide-Brei 60
- Hafer-Frischkorn-Brei 62
- Hirsebrei 61

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

Brot/Brötchen
- Hirse-Dinkel-Brot aus der Pfanne (v) 81
- Kürbisbrötchen 78

C

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

D

Dinkel
- Apfelmüsli-Puffer 118
- Dinkelbällchen mit Heidelbeerkompott 142
- Dinkelflockenbrei 61
- Dinkelwaffeln, süße (v) 78
- 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 62

Doppeldecker-Gratin 123

E

Erbsen
- Couscous-Gemüse-Pfanne (v) 138
- Erbsenpfannkuchen 124
- Erbsen-Vollkornreis-Brei (v) 50
- Kartoffeliges Gemüsegratin 123
- Möhren-Erbsen-Polenta (v) 56
- Muschelnudeln mit Gemüse 145
- Nudel-Muffins mit Mais und Erbsen 88
- Nudeln mit Erbsen-Mandel-Schaum 148

F

Fenchel
- Fenchel-Kartoffel-Hirse-Brei (v) 48
- Fenchel-Zucchini-Minipizzen 129
- Kartoffelpüree mit Orangen-Fenchelgemüse 138

Früchte-Power 96

G

Gebäck
- Bananen-Aprikosen-Muffins (v) 88
- Bananenbrot 86
- Grieß-Bananen-Cookies (v) 82
- Hafer-Apfel-Cookies (v) 84
- Hafer-Power-Bällchen 154
- Kokos-Muffins (v) 152
- Kokos-Power-Bällchen (v) 154

aus: Snowdon, Veggie-Baby (ISBN 9783830480952) © 2015 Trias Verlag

– Möhren-Bananen-Dinkel-Cookies (v) 82
– Möhren-Mandel-Muffins 86
– Müsli-Himbeer-Muffins 152
Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei 29
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei 29
Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei
– Grundrezept (v) 46
Gemüsesuppe mit Grünkernklößchen 106
Getränke
– Früchte-Power 96
Getreide-Obst-Brei (v)
– Grundrezept 66
Grieß
– Apfel-Grießbrei (v) 66
– Grieß-Bananen-Cookies (v) 82
– Grießschnitten 80
– Möhren-Erbsen-Polenta (v) 56
Grünkern
– Gemüsesuppe mit Grünkernklößchen 106
– Pastinaken-Grünkern-Brei (v) 56
Gurken
– Gurken-Avocado-Salat (v) 111
– Minziges Kichererbsenmus 102
– Tabouleh (v) 110

H

Hafer
– Hafer-Frischkorn-Brei 62
Haferflocken
– Avocado-Melonen-Hafer-Brei (v) 74
– Bananen-Porridge 102
– Bircher Müsli 98
– Hafer-Apfel-Cookies (v) 84
– Hafer-Power-Bällchen 154
– Kohlrabi-Kartoffel-Hafer-Brei (v) 48
– Linsen-Brokkoli-Puffer (v) 116
– Pastinaken-Puffer mit Orangen-Dip 116
– Sommerkefir 96
– Spinat-Kartoffel-Hafer-Brei 54
– Super Obstmüsli mit Samen (v) 98
– Zucchini-Hafer-Kartoffel-Brei (v) 58
Heidelbeeren
– Dinkelbällchen mit Heidelbeerkompott 142
– Heidelbeer-Hirse-Brei (v) 70
Himbeeren
– Himbeerbutter 104
– Himbeer-Reisbrei mit Mandelmus (v) 68
– Müsli-Himbeer-Muffins 152
Hirse
– Hirse-Dinkel-Brot aus der Pfanne (v) 81
– Hirsenudeln in Pink 148
– Hirseschnitten mit Parmesankruste 126
– Kürbis-Hirsotto 139
– Möhren-Linsen-Hirse-Bällchen (v) 76
– Orangen-Hirse-Bällchen (v) 76
Hirseflocken
– Brokkoli-Hirse-Brei mit Tomate (v) 50
– Fenchel-Kartoffel-Hirse-Brei (v) 48
– Hirsebrei 61
– Super Obstmüsli mit Samen (v) 98
– Süßkartoffel-Kürbis-Brei mit Hirse (v) 54
– Tomaten-Hirse-Pfannkuchen 80

K

Kartoffeln
– Doppeldecker-Gratin 123
– Fenchel-Kartoffel-Hirse-Brei (v) 48
– 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) 48
– 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
– Hirseschnitten mit Parmesankruste 126
– Kartoffeliges Gemüsegratin 123
– Käsewaffeln 114
– Parmesan-Reisplätzchen 122
– Rote-Bete-Schnitzel 122
– Schnelle Mini-Pita-Pizzen 128
– Spinatschnecken 126
– Zwergenhütchen mit Feta-Kräuter-Füllung 136
KiBa-Pfannkuchen 150
Kichererbsen
– Kichererbsen-Bratlinge 119
– Kichererbsenmus 102
– Walnuss-Kichererbsen-Salat 111
Kohlrabi
– Couscous-Gemüse-Pfanne (v) 138
– Kartoffeliges Gemüsegratin 123
– Kohlrabi-Kartoffel-Hafer-Brei (v) 48
Kokos-Muffins (v) 152
Kokos-Power-Bällchen (v) 154
Kürbis
– Kürbisbrötchen 78
– 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
Linsen
– Falsche Leberwurst (v) 103
– Linsen-Brokkoli-Puffer (v) 116
– Möhren-Linsen-Hirse-Bällchen (v) 76
– Spaghetti mit Linsensauce 145

aus: Snowdon, Veggie-Baby (ISBN 9783830480952) © 2015 Trias Verlag

M

Mais
- Nudel-Muffins mit Mais und Erbsen 88
- Pizza-Muffins 128
- Veggie-Chili mit Avocadodip 132

Mandelmus
- 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

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

Milch-Getreide-Brei
- Grundrezept 60

Möhren
- Brokkoli-Möhren-Cremesuppe 109
- Couscous-Gemüse-Pfanne (v) 138
- Easy-peasy Möhrenpuffer (v) 118
- Gemüsesuppe mit Grünkernklößchen 106
- Gesprenkelte Polenta-Schnitten (v) 140
- Kartoffeliges Gemüsegratin 123
- Kartoffelplätzchen mit Möhren-Mandelmus 119
- Kürbis-Möhren-Suppe 109
- Möhren-Bananen-Dinkel-Cookies (v) 82
- Möhren-Erbsen-Polenta (v) 56
- Möhren-Linsen-Hirse-Bällchen (v) 76
- Möhren-Mandel-Muffins 86
- Nudeln mit Erbsen-Mandel-Schaum 148
- Spiralnudeln mit Veggie-Bolognese (v) 144
- Weiße-Bohnen-Eintopf (v) 106

Muffins
- Bananen-Aprikosen-Muffins (v) 88
- Kartoffel-Pastinaken-Muffins 92
- Kokos-Muffins (v) 152
- Möhren-Mandel-Muffins 86
- Müsli-Himbeer-Muffins 152
- Nudel-Muffins mit Mais und Erbsen 88
- Pizza-Muffins 128

Müsli
- Bircher Müsli 98
- Müsli-Himbeer-Muffins 152
- Super Obstmüsli mit Samen (v) 98

N

Nudeln
- Hirsenudeln in Pink 148
- Muschelnudeln mit Gemüse 145
- Nudel-Muffins mit Mais und Erbsen 88
- Nudeln mit Erbsen-Mandel-Schaum 148
- Spaghetti mit Linsensauce 145
- Spiralnudeln mit Veggie-Bolognese (v) 144
- Zucchini-Nudeln in Kokosmilch (v) 92

O

Orangen
- Orangen-Aprikosen-Aufstrich (v) 104
- Orangen-Hirse-Bällchen (v) 76

P

Pastinaken
- Gemüsesuppe mit Grünkernklößchen 106
- Kartoffel-Pastinaken-Muffins 92
- Pastinaken-Grünkern-Brei (v) 56
- Pastinaken-Puffer mit Orangen-Dip 116

Pfirsich-Bananen-Reis (v) 70

Pizza
- Fenchel-Zucchini-Minipizzen 129
- Schnelle Mini-Pita-Pizzen 128

Polenta-Schnitten (v) 140

Pommes
- Süßkartoffel-Pommes mit Schnittlauch-Dip 130

Porridge mit Banane 102

R

Reis
- Apfel-Milchreis 150
- Erbsen-Vollkornreis-Brei (v) 50
- Mango-Mandelmus mit Reisbrei (v) 74
- Parmesan-Reisplätzchen 122
- Tomaten-Zucchini-Risotto 140

Reisflocken
- Birnen-Melonen-Reis (v) 68
- Himbeer-Reisbrei mit Mandelmus (v) 68
- Pfirsich-Bananen-Reis (v) 70

Rote Bete
- Hirsenudeln in Pink 148
- Rote-Bete-Apfel-Suppe 108
- Rote-Bete-Pommes mit Walnuss-Sanddorn-Dip 130
- Rote-Bete-Schnitzel 122

S

Sommerkefir 96

Spinat-Kartoffel-Hafer-Brei 54

Spinatschnecken 126

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

T

Tabouleh (v) 110

Tomaten
- Avocado-Tomaten-Aufstrich (v) 103
- Bohnen-Tomaten-Salat (v) 110
- Brokkoli-Hirse-Brei mit Tomate (v) 50
- Fenchel-Zucchini-Minipizzen 129

aus: Snowdon, Veggie-Baby (ISBN 9783830480952) © 2015 Trias Verlag

– 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 140
– Veggie-Chili mit Avocadodip 132

W
Walnuss-Kichererbsen-Salat 111
Weiße-Bohnen-Eintopf (v) 106

Z
Zucchini
– Fenchel-Zucchini-Minipizzen 129
– Spiralnudeln mit Veggie-Bolognese (v) 144
– Tomaten-Zucchini-Risotto 140
– 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

Stichwortverzeichnis

A
Amaranth 65
Äpfel 73
Aprikosen 72
Avocados 73

B
Baby Led Weaning 34
Bananen 72
Bio 39
Birnen 72
Blähungen 120
Blumenkohl 53
Bohnen 121
Bohnen, grüne 52
Brei
– auftauen 39
– bevorraten 38
– einfrieren 38
– erwärmen 39
– Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei 27
– Getreide-Obst-Brei 29
– kochen 38
– Milch-Getreide-Brei 28
– mit Stückchen 32
– süßen 29
– Übergang ins Familienessen 32
Breimahlzeit
– erste 27
Brokkoli 53
Brombeeren 72
Butter 113

D
Dinkel 64
Dinkelflockenbrei 61

E
Eier 28
Eisen 11
– Aufnahme 15
– Bremser und Förderer 14
– Eisenreiche Lebensmittel 15
– in der Muttermilch 12
Eisenmangel 13
Eiweiß 23
– bessere Aufnahme 23
Erbsen 91
Erdbeeren 72
Erdnüsse 146
Ernährung
– Wochenplan 42

F
Familienessen
– Übergang 32
Fäustchen-Food 34
Fenchel 90
Fette 112
Fisch
– Empfehlungen 29
Fleisch
– Empfehlungen 29

G
Gemüse
– mit viel Eisen 90
Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei 27
Getränke
– erste 32
– Sommerkefir 96
Getreide 64
Getreide-Obst-Brei 29

H
Hafer 64
Haselnüsse 146
Heidelbeeren 73
Himbeeren 72
Hirse 64
Hirseflocken 70
Hülsenfrüchte 120

J
Jod 20
– Jodgehalt von Lebensmitteln 20
Joghurt 100
Johannisbeeren 72

K
Karotten 52
Kartoffeln 91
Käse
– Frischkäse 101
– Hartkäse 100
– Hüttenkäse 100
– Schimmelkäse 101
– Schnittkäse 100
Kichererbsen 120

aus: Snowdon, Veggie-Baby (ISBN 9783830480952) © 2015 Trias Verlag

Kirschen 72
Kiwis 73
Kohlrabi 53
Kokosnüsse 147
Kürbis 52

L
Leinöl 112
Leinsamen 147
Linsen
– braune 121
– rote 120
– schwarze 121

M
Mandelmus 33, 146
Mandeln 146
Mangold 91
Mangos 73
Margarine 113
Melonen 72
Milch
– Mandelmilch 101
– Pflanzenmilch 101
– Schafsmilch 100
– Sojamilch 101
– Vollmilch 100
– Ziegenmilch 100
Milch-Getreide-Brei 28
Milchprodukte 100
Möhren 52
Muttermilch 12
– Eisen 12

N
Nektarinen 72
Nüsse 146

O
Obst 72
Öle 21, 112
Olivenöl 113
Omega-3-Fettsäuren 22
– Öle 21
Omega-6-Fettsäuren 22

P
Papayas 73
Pastinaken 52
Pfirsiche 72

Q
Quark 100
Quinoa 65

R
Rapsöl 112
Reis 65
Roggen 65
Rote Bete 91

S
Seitan 135
Sesam 147
Sojabohnen 121
Sojajoghurt 134
Sojamilch 134
Sojaöl 113
Sojaschnetzel 134
Soja- und Fleischersatzprodukte 134
Sonnenblumenöl 113
Spinat 90
Stachelbeeren 72
Süßkartoffeln 53

T
Tempeh 135
Tofu 134

U
Ungesättigte Fettsäuren 21
– Omega-3-Fettsäuren 22
– Omega-6-Fettsäuren 22
UV-Licht 19

V
Vegane Ernährung 36
– Praxistipps 37
Vegetarier
– Argumente dafür 24
– Argumente gegen Kritiker 30
– Fragen und Antworten 16
Vitamin D 19
Vitamin-D-Tabletten 19

W
Walnüsse 146
Walnussöl 112
Weizen 64
Wochenplan
– Ernährung 42

Z
Zink 15
– Aufnahme 15, 18
– Bremser und Förderer 18
– Zinkreise Lebensmittel 18
Zucchini 52

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

aus: Snowdon, Veggie-Baby (ISBN 9783830480952) © 2015 Trias Verlag

Bettina Snowdon

Veggie-Baby

Vegetarisch kochen für Babys und Kleinkinder

160 Seiten, kart.
erschienen 2015

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de