

Inhalt

KINDGERECHTE ERNÄHRUNG BEI AD(H)S

| | |
|---|----|
| Kinder und AD(H)S – eine gesunde Entwicklung ist möglich | 6 |
| Die Ursachen – wie entsteht AD(H)S? | 8 |
| Der gesunde Stoffwechsel und der AD(H)S-Stoffwechsel | 10 |
| Der Teufelskreis im Gehirnstoffwechsel | 12 |
| Wichtig: Ein umfassendes Behandlungskonzept | 14 |
| Die Ernährungsumstellung – Achtung Kohlenhydrate! | 16 |
| Der richtige Umgang mit Zucker & Co. | 18 |
| Ein gesunder Nährstoffmix macht's | 20 |
| Richtig essen und trinken bei AD(H)S | 22 |
| Kindgerechte Ernährung bei AD(H)S – diese Fragen habe ich noch | 24 |

REZEPTE

Frühstück

| | |
|--|----|
| Beeren-Knusper-Müsli | 28 |
| Kokos-Mango-Müsli mit Amaranth, Sanddorn-Quark-Müsli mit Physalis | 29 |
| Frischkornmüsli mit Cranberrys, Hirsebrei mit Pfirsich | 30 |
| Erdbeer-Schoko-Brötchen, Aprikosen-Joghurt-Brot | 32 |
| Apfel-Bananen-Brot, Himbeer-Frischkäse-Brötchen | 33 |
| Waldbeeren-Molke-Shake, Vital-Buttermilch mit Aprikosen | 34 |
| Cranberry-Himbeer-Smoothie, Honigmelonen-Kokos-Drink | 35 |
| Erdbeer-Aprikosen-Aufstrich | 36 |
| Pflaumenmus, Süße Avocadocreame | 37 |
| Kartoffel-Quark-Aufstrich, Grünkern-Paprika-Paste | 38 |
| Kichererbsen-Apfel-Aufstrich, Mandel-Möhren-Paste | 39 |
| Amaranth-Pancakes mit Heidelbeeren, Blinis mit Beeren-Ricotta | 40 |
| Arme Ritter mit Kiwis | 42 |
| Rührei mit Knusperspeck, Tomaten-Käse-Omelett | 43 |
| Pumpnickel-Sandwiches mit Rohkostspießen, Veggie-Pausen-Burger | 44 |
| Pizza-Brötchen | 46 |
| Putenbrust-Sandwich mit Erdnussbutter, Thunfisch-Schnitten | 47 |
| Tomaten-Mozzarella-Brötchen | 48 |
| Vollkornstange mit Käse und Ei, Hähnchen-Sandwich | 49 |
| Rohkost für zwischendurch | |
| Rohkost-Ufo-Teller | 50 |
| Mini-Gurkenschiffchen mit Krabben, Gemüsesticks mit Erdnuss-Dip | 51 |
| Salate | |
| Bunter Kugelsalat mit Salamizwergen, Fischwürfel-Salat | 52 |

| | |
|--|----|
| Fruchtiger Salat mit Putenbrust, Hörnchen-Nudel-Salat mit Käse | 54 |
| Kartoffel-Bohnen-Salat mit Bacon-Bröseln, Grüner Dinkelsalat mit Hähnchen | 56 |

Suppen

| | |
|--|----|
| Geeiste Kefir-Avocado-Suppe | 58 |
| Orange Gazpacho, Pikante Gurken-Melonen-Kaltschale | 59 |
| Grundrezept Hühnerbrühe | 60 |
| Kohlrabi-Apfel-Suppe | 62 |
| Tomatensuppe mit Mozzarellabällchen, Kürbis-Süßkartoffel-Cremesuppe | 63 |
| Smiley-Pastinaken-Kartoffelsuppe, Cremige Lachs-Gemüse-Suppe | 64 |

Eintöpfe

| | |
|--|----|
| Gemüse-Nudeltopf mit Hackbällchen, Bunter Bohneneintopf mit Kabanossi | 66 |
|--|----|

Warme Mahlzeiten – vegetarisch

| | |
|--|----|
| Junges Gemüse mit Kräuter-Joghurt-Dip, Gemüsepfanne mit Croûtons | 68 |
| Buchweizen-Cevapcici mit Quark-Dip, Hirseburger mit Tomaten-Mais-Sauce | 70 |
| Spitzkohl-Farfalle mit Schichtkäse, Spaghetti mit Linsen-Bolognese | 72 |
| Grundrezept Vollkornspätzle | 74 |
| Sesam-Kartoffeln mit Avocadocreme, Buntes Gemüsegratin mit Süßkartoffeln | 76 |
| Spinat-Kartoffel-Stampf mit Käseschnitzel, Kartoffel-Möhren-Püree mit Kerbel und Ei | 78 |

Warme Mahlzeiten – mit Fleisch und Geflügel

| | |
|--|----|
| Pfannkuchen-Pizza mit Schinken, Reis-Gemüse-Frittata | 80 |
| Mini-Salami-Spaghetti mit Fenchel | 82 |
| Pasta mit Spargel und Schinken, Spiralnudeln mit Hähnchenragout | 83 |

| | |
|--|----|
| Dinkelflakes-Schnitzel mit Möhrensalat, Hähnchenfilet mit Gemüse-Konfetti-Salat | 84 |
| Asia-Rindergeschnetzeltes, Filetspieße mit Tomaten-Ajvar-Sauce | 86 |
| Mais-Frikadellen mit Cole Slaw, Zucchini-Schiffchen mit Hackfüllung | 88 |
| Blumenkohl-Schinken-Lasagne | 90 |
| Gemüse-Hähnchen vom Blech, Putenschnitzel mexikanisch | 92 |

Warme Mahlzeiten – mit Fisch und Meeresfrüchten

| | |
|--|-----|
| Knusperfisch mit Pastinaken-Möhren- Gemüse, Fischbällchen mit Salat | 94 |
| Grüne Lachs-Pasta mit Mozzarella, Bunte Quinoapfanne mit Garnelen | 96 |
| Gemüse-Paella mit Meeresfrüchten Kabeljau-Päckchen, Seelachs mit Petersilienkruste | 100 |

Kuchen & Süßes

| | |
|---|-----|
| Gemüse-Quiche, Mini-Pizzen | 102 |
| Hefebrötchen mit Einkornflocken, Frühstücksbrötchen | 104 |
| Käsekuchen mit Mandarinen | 106 |
| Marmorierter Ricottakuchen, Schokokuchen | 107 |
| Nusstorte | 108 |
| Apfelkuchen vom Blech, Sommerlicher Beerenkuchen | 110 |
| Grießschmarren, Polentaherzen | 112 |
| Süßkartoffel-Soufflé mit Aprikosen | 114 |
| Quarkkeulchen, Quarkknödel | 116 |
| Kirschauflauf | 118 |
| Joghurtmousse mit Heidelbeeren | 120 |
| Schnelles Erdbeereis, Himbeer-Tofu-Creme | 121 |
| Kokos-Panna-Cotta mit Erdbeersauce, Schokofondue mit Fruchtspießchen | 122 |

Zum Nachschlagen

| | |
|------------------------------|-----|
| Hilfreiche Adressen & Bücher | 124 |
| Register | 125 |
| Impressum | 128 |