

EINLEITUNG	7
WAS IST ONE POT?	8
DIE VORTEILE EINES ONE POT GERICHTS:	8
WELCHE LEBENSMITTEL EIGNEN SICH BESONDERS GUT?.....	8
TIPPS, DIE DU BEACHTEN SOLLTEST, DAMIT DEINE ONE-POT GERICHTE GELINGEN:	9
ERNÄHRUNGS-TIPPS FÜR DIE KIDS:	10
DER TÄGLICHE BEDARF VON KLEINKINDERN:.....	11
GEHT ES AUCH OHNE ZUCKER?	12
WELCHE LEBENSMITTEL EIGNEN SICH BEI BESCHWERDEN ODER KRANKHEITEN	13
UNVERTRÄGLICHKEITEN BEI KINDERN:.....	14
ESSVERHALTEN BEI KINDERN UND DEREN BEDEUTUNG:	14
FRÜHSTÜCK	17
<i>Zimtige Knusperflakes</i>	18
<i>Veganes Porridge mit Vanille</i>	18
<i>Feigen-Maulbeeren-Porridge mit Mandeln</i>	19
<i>Fruchtiges Couscous</i>	19
<i>Veganes Schoko-Porridge</i>	20
<i>Blueberry-Quinoa-Porridge</i>	20
<i>Milchreis auf Orientalische Art</i>	21
<i>Himbeer-Smoothie</i>	21
<i>Vegane Erdbeer-Bananen-Smoothie</i>	22
<i>Leckeres Birchermüsli</i>	22
<i>Quinoa-Frühstücksbrei</i>	23
<i>Schneller Grießbrei</i>	23
<i>Frühstückssmoothie für Kids</i>	24
<i>Vegane Muntermacher-Smoothie</i>	24
<i>Guten-Morgen-Suppe</i>	25
<i>Crunchy Granola</i>	25
<i>Mango-Frühstücks-Lassi</i>	26
<i>Grüner Power-Smoothie</i>	26
<i>Exotischer-Smoothie</i>	27
<i>Roter-Gute-Laune-Smoothie</i>	27
NUDELN	28
<i>One Pot Pasta Viva Italia</i>	29
<i>Frühlings-One-Pot</i>	29
<i>Koko-One-Pot-Curry</i>	30
<i>One-Pot-Hähnchen-Pasta</i>	30
<i>One-Pot-Pasta alla Napoletana</i>	31
<i>One Pot-Pasta ai Funghi</i>	31
<i>Spätzle-Gemüse-One-Pot</i>	32

<i>Thailändische-One-Pot-Pasta</i>	32
<i>One-Pot-Gemüsesuppe mit Pasta</i>	33
<i>One-Pot-Pasta mit Schinken</i>	33
<i>One-Pot-Pasta-Hähnchen-Ragout</i>	34
<i>Bunter-Pasta-One-Pot</i>	34
<i>Pasta-Bolognese-One-Pot</i>	35
<i>One-Pot-Tomaten-Pasta</i>	36
<i>Legierte One-Pot-Nudelsuppe</i>	36
<i>Tomaten-Spinat-One-Pot-Pasta</i>	37
<i>Herbstlicher Kürbis-One-Pot</i>	37
<i>Zucchini-Tomaten-One-Pot</i>	38
<i>Mozzarella-Thunfisch-One-Pot-Pasta</i>	38
<i>One-Pot-Lasagne</i>	39
<i>Mac 'n' Cheese-One-Pot</i>	39
<i>Rigatoni alla Bolognese-One-Pot</i>	40
<i>Spinat-Tomaten-One-Pot-Pasta</i>	41
<i>Champignon-One-Pot-Pasta mit Gorgonzola</i>	41
<i>One-Pot-Pasta alla Caprese</i>	42
<i>One-Pot-Spaghetti alla Puttanesca</i>	42
<i>One-Pot-Pasta alla Genovese</i>	43

FLEISCH **44**

<i>Spinat-Hähnchen One Pot mit Quinoa</i>	45
<i>Nudel-Hackfleisch-One-Pot</i>	46
<i>Hähnchen-Tomaten-One-Pot</i>	47
<i>BBQ-Hähnchen-One-Pot</i>	47
<i>Hackfleisch-One-Pot-Pasta</i>	48
<i>Hähnchen-Spätzle-One-Pot</i>	49
<i>Puten-Rahm-One-Pot</i>	50
<i>Fleischbällchen-One-Pot-Pasta</i>	51
<i>Hühnersuppe</i>	52
<i>One-Pot-Chili con Carne</i>	53
<i>One-Pot-Geschnetzeltes mit Pilzen</i>	54
<i>One-Pot-Hähnchenschenkel</i>	55
<i>Sandwich mit Räucherlachs</i>	56
<i>Hackfleisch-Pasta-Käse-One-Pot mit Porree</i>	56
<i>One-Pot-Pasta-de-luxe</i>	57
<i>One-Sheet-Honig-Senf-Hähnchen</i>	58
<i>Hähnchen-Reis-One-Pot</i>	59
<i>One-Pot-Schinken-Risotto</i>	60
<i>One-Pot-Hähnchen-Risotto</i>	61
<i>Hirse-One-Pot</i>	62
<i>Ratatouille-Reis-Hack-One-Pot</i>	62
<i>Hackfleisch-Kartoffel-One-Pot</i>	63

<i>Linsen-Putenbrust-One-Pot</i>	64
<i>Kartoffel-Kürbis-Gulasch-One-Pot</i>	65
<i>Süßkartoffel-Puten-One-Pot-Curry</i>	66
<i>Hackfleisch-Kürbis-One-Pot-Gnocchi</i>	67
<i>One-Pot-Hackfleisch-Gemüse-Pasta</i>	68
<i>Schinken-Porree-One-Pot-Gnocchi</i>	68
<i>Hühner-One-Pot-Risotto</i>	69
<i>American-Goulash-One-Pot</i>	69
<i>Reisfleisch-One-Pot</i>	70
FISCH	71
<i>Lachs-Pasta-One-Pot mit Spinat</i>	72
<i>One-Pot-Pasta mit Garnelen</i>	73
<i>One-Pot-Fischklößchen in Tomatensauce</i>	73
<i>One-Pot-Räucherlachs-Risotto</i>	74
<i>Kartoffel-Broccoli-One-Pot mit Lachs</i>	75
<i>One-Pot-Räucherlachs-Gnocchi</i>	75
<i>One-Pot-Kohlrabi-Pasta mit Krabben</i>	76
<i>One-Pot-Pasta mit Räucherlachs</i>	76
<i>One-Pot-Thunfisch-Pasta</i>	77
<i>Garnelen-Sheet-Pan mit Spargel</i>	77
VEGETARISCH	78
<i>Pasta-Gemüse-One-Pot</i>	79
<i>Quinoa-Gemüse-One-Pot</i>	80
<i>Kürbis-Linsen-Chili sin Carne</i>	81
<i>Orientalischer-Reis-One-Pot</i>	82
<i>Reis-One-Pot im Greek Style</i>	82
<i>Gebratener-Thai-Nudeln-One-Pot</i>	83
<i>Indischer Linsen-Dhal-One-Pot</i>	83
<i>Kartoffel-Spinat-One-Pot-Curry</i>	84
<i>Low Carb-One-Pot</i>	85
<i>Brokkoli-One-Pot-Pasta</i>	85
<i>Exotische-Kokos-Tomaten-One-Pot-Pasta</i>	86
<i>Chana-Masala-One-Pot</i>	86
<i>Orientalischer-Linsen-Reis-One-Pot</i>	87
<i>Risotto mit Zitrone und Sellerie</i>	88
<i>Einfacher Gemüsereis</i>	88
<i>Reis-One-Pot alla Genovese</i>	89
<i>One-Pot-Risotto</i>	89
<i>Kürbis-Polenta-One-Pot</i>	90
<i>One-Pot-Ratatouille</i>	90
<i>Gemüse-Ei-One-Pot</i>	91
<i>Kartoffel-Brokkoli-One-Pot</i>	91

<i>Karotten-Kartoffel-Püree</i>	92
<i>Leckerer-Gemüse-Rahm-One-Pot</i>	92
<i>One-Pot-Gnocchi in Tomatensauce</i>	93
<i>Thai-Curry-One-Pot-Gnocchi</i>	93
<i>Gnocchi-One-Pot-Caprese</i>	94
<i>One-Pot-Curry mit Blumenkohl</i>	94
<i>Lauch-Kartoffel-One-Pot</i>	95
<i>Veggie-Yakisoba-One-Pot</i>	95
<i>One-Pot-Gemüse-Spätzle</i>	96
<i>Zucchini Nudeln alla Carbonara</i>	96
VEGAN	97
<i>Erdnuss-Ingwer-One-Pot-Pasta</i>	98
<i>Quinoa-Salat auf mediterrane Art</i>	99
<i>Exotisches-One-Pot-Kokos-Linsen-Curry</i>	100
<i>Orientalischer-Hirse-One-Pot</i>	101
<i>Hirse-Amaranth-One-Pot</i>	102
<i>One-Pot-Reis mit Gemüse</i>	103
<i>Quinoa-Tofu-One-Pot</i>	104
<i>Kartoffelsalat-One-Pot</i>	104
<i>Asiatischer-Reisnudel-One-Pot</i>	105
<i>Asiatischer-Nudel-One-Pot</i>	105
<i>Veganes-Karotten-One-Pot-Risotto</i>	106
<i>Veganer-Bulgursalat</i>	107
<i>Veganer-Milchreis</i>	107
<i>Veganer-Linsen-Bolognese-One-Pot für Kinder</i>	108
<i>Kunterbunter-Salat für Kids</i>	108
<i>Tofu-Gemüse-One-Pot</i>	109
<i>Chili-sin-Carne-con-Soja</i>	110
<i>Veganes-Gemüse-Curry</i>	111
<i>Marokkanischer Quinoa-One-Pot</i>	112
<i>One-Pot-Quinoa-Bowl</i>	113
SNACKS	114
<i>Sheet-Pan-Grünkohlchips</i>	115
<i>Ziegenfrischkäse-Melonen-Salat</i>	115
<i>Würstchen im Schlafrock</i>	116
DESSERT	117
<i>Kokos-Grießbrei</i>	118
<i>Schoko-Nuss-Cookie-One-Pot</i>	118
<i>After-Eight-Schoko-Creme</i>	119
<i>Beeriger Grießbrei</i>	119
<i>Bananen-Chia-Pudding</i>	120

<i>Vanille-Pudding mit Schokosauce</i>	<i>120</i>
<i>Knusprige Low-Carb-Zimtwauffeln.....</i>	<i>121</i>
<i>Express-Dessert Schoko-Banane</i>	<i>121</i>
<i>Veganes Rohkost-Dessert.....</i>	<i>122</i>
<i>Kunterbunte Früchteinsel.....</i>	<i>122</i>
<i>Joghurt im Greek Style</i>	<i>123</i>
SCHLUSSWORT.....	124