

== MISHA & VICKI COLLINS ==

# Mmh, mir schmeckt's!

Wie Sie Kinder für  
gesundes Essen begeistern

© des Titels »Mmh, mir schmeckt's!« (ISBN 978-3-7423-1517-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



riva

# INHALT

Einführung von Misha 9

## TEIL I WILLKOMMEN IM CLUB

KAPITEL 1: Essen mit Kindern – ein neuer Weg 15

KAPITEL 2: Zehn Geheimtipps für fröhliche und spannende Familienmahlzeiten 25

KAPITEL 3: Küchengeräte für mutige junge Köche 43

KAPITEL 4: Die neue kinderfreundliche Küche 53

KAPITEL 5: Wie Sie dieses Buch benutzen sollten 61

## TEIL II REZEPTE FÜR ABENTEUERLUSTIGE

Der Frühstücks-Club 65

Nur ein Gemüse auf einmal 87

Zwiebelabenteuer 111

Grünzeug auf den Tisch! 123

Hauptgerichte 155

Den Snack neu erfinden ... möchte jemand Gemüse-Eis? 187

Zucker und Zimt 223

Gewagte und leckere Getränke 249

Weiterführende Informationen 265

Danksagung 277

Über die Autoren und Köche 279

Zutatenregister 281