

Inhalt

Naschen oder nicht naschen ...	7
Muss denn Naschen Sünde sein?	9
Wenn ich nur wüsst, was drinnen ist ...	11
Kleine Warenkunde	13
Zucker ...	13
... Zuckeraustauschstoffe ...	17
... künstliche Süßstoffe	17
Alternative Süßungsmittel ...	18
... und Honig	22
Gesunde Zutaten	25
Tipps für den Kindergeburtstag	27
Geschenkideen	31
Rezepte	
Riegel, Schnitten & Bällchen	35
Nussknabbereien	44
Kekse und Knabbergebäck	51
Eis und Geeistes	65
Pralinen & Co.	78

Bonbons & Co.	91
Knabbereien aus Obst und Gemüse	100
Popcorn	111
Eingelegte Köstlichkeiten	118
Asiatische Knabbereien	129
Die Autorin	137
Die Zeichnerin	137
Rezeptindex	138