

Gesunde Ernährung für kleine Entdeckerinnen und Entdecker

Mit Rezepten und
wertvollen Tipps



Für Kinder
ab 1 Jahr

Deine Gesundheit.
Dein Partner.

CSS

Einleitung	3
Grundlagen einer gesunden Kinderernährung	4
Lebensmittelgruppen	4
Gesunde Essgewohnheiten von Anfang an	12
Kinder lernen durch Nachahmung	12
Mehr als nur Nahrung: Warum das «Wie» beim Essen entscheidend ist	12
Darmgesundheit & Verdauung – Warum sie so wichtig sind	14
Die zentrale Rolle des Darms	14
Häufige Verdauungsprobleme bei Kindern und deren Ursachen	15
Gut für den Bauch: Massnahmen für eine gesunde Verdauung	15
Einkaufsguide: clevere Lebensmittelwahl	18
Bewusst einkaufen – die Basis für eine gesunde Ernährung	18
Tipps für den Einkauf	19
Rezepte	24
Hinweise zu den Rezepten	24
Frühstück	25
Vorspeisen & Hauptmahlzeiten	31
Desserts & Snacks	45

Impressum

Herausgeberin: CSS Versicherung

Autorin: Lara Hüsler, www.food4life.ch, info@food4life.ch

Co-Autorin: Dr. med. Sibylla Weymann, chinderarzt.weymann@hin.ch

Bilder: Lara Hüsler

Redaktion: Rosalie Mutter

Layout: Weissgrund

Liebe Eltern, liebe Betreuungs- personen,

Die gesunde Ernährung Ihrer Kinder liegt uns am Herzen. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen praktische und einfache Tipps sowie Rezepte an die Hand geben, die Ihre Familie gesund und glücklich halten. Oft fehlt Eltern das Wissen über naturnahe Ernährung, die Zeit zum Kochen oder die finanziellen Mittel für gesunde Lebensmittel. Gleichzeitig können die vielen Informationen aus Werbung und Internet verwirrend sein.

Wir legen den Fokus auf einfache, saisonale Rezepte und die Bedeutung des Familientisches. Unsere Tipps helfen Ihnen, gesunde, verdauungsfördernde Mahlzeiten zuzubereiten und nährstoffreiche Zwischenmahlzeiten einzubauen. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass Essen Freude macht und zu einem positiven Erlebnis für die ganze Familie wird.

Über die Autorinnen

Lara Hüsler

Mit viel Kreativität und Leidenschaft erweckt Lara Hüsler ihre Begeisterung für gesunde und vielfältige Küche zum Leben. Schon als Kind faszinierten sie Nahrungsmittel und das Experimentieren in der Küche, was ihre Leidenschaft für das Kochen und die Rezeptkreation entfachte. Mit Ausbildungen zur Pharma-Assistentin, Ernährungs-Coach, Fachberaterin für Darmgesundheit und einem Diplom in orthomolekularer Medizin verfolgt sie seit Jahren das Ziel, ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Als Food-Stylistin und Fotografin möchte Lara Hüsler durch ihre Bilder Geschichten erzählen und Menschen zu einer bewussten, genussvollen Ernährung inspirieren.

Sibylla Weymann

Mit ihrer über 25-jährigen Erfahrung als Kinderärztin in eigener Praxis überblickt sie nun eine ganze Generation. Sorgen bereiten ihr insbesondere die zunehmende Tendenz Kinder mit «Industrienahrung», sogenannten UPD (ultra-processed foods) zu ernähren. Die daraus resultierenden gesundheitlichen Folgen wie zum Bsp. Übergewicht, Verstopfung und Verarmung des Darmmikrobioms sind erheblich. Durch neuste wissenschaftliche Erkenntnisse möchte sie einen Beitrag zu einer gesunden und schmackhaften Ernährung leisten.

Grundlagen einer gesunden Kinderernährung

Die ersten fünf Lebensjahre sind entscheidend für die Entwicklung einer gesunden Darmflora. Durch den Kontakt mit der Umwelt und den Verzehr abwechslungsreicher Lebensmittel, insbesondere fermentierter Produkte wie Natur- und Kefirjoghurt, werden gesunde Darmbakterien gefördert. Diese Bakterien benötigen zudem Nahrungsfasern, um sich optimal zu entwickeln.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist essenziell, um das Wachstum und die Gesundheit von Kindern zu unterstützen. Bestimmte Lebensmittel und Essgewohnheiten spielen eine zentrale Rolle für ihr Wohlbefinden. Regelmässige gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch sind hierbei besonders wichtig. Sie fördern nicht nur die sozialen Fähigkeiten der Kinder, sondern helfen ihnen auch, eine positive Beziehung zum Essen zu entwickeln.

Im Folgenden werden die grundlegenden Lebensmittelgruppen aufgeführt, die in einer abwechslungsreichen und nährstoffreichen Ernährung auf dem Speiseplan stehen sollten.


Was sollen Kinder essen?

Eine bewusste und ausgewogene Ernährung legt den Grundstein für die gesunde Entwicklung Ihrer Kinder und fördert langfristig gute Essgewohnheiten.

Lebensmittelgruppen

Flüssigkeit

Kinder sollten ausreichend trinken, um ihren Flüssigkeitshaushalt zu bewahren und die Körperfunktionen optimal zu unterstützen. Der Flüssigkeitsbedarf hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Aktivitätsniveau, Ernährung und Umgebungstemperatur ab. Besonders an heissen Tagen oder bei intensiver körperlicher Aktivität ist es wichtig, regelmässig und in ausreichendem Masse Flüssigkeit aufzunehmen. Bei Erkrankungen wie Fieber oder Durchfall kann der Bedarf steigen. Auch wasserhaltiges Gemüse wie Gurken leisten einen Beitrag zur täglichen Flüssigkeitszufuhr. Saftschorlen massvoll konsumieren, jedoch stark verdünnen, um den Zuckerkonsum zu minimieren. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke wie Softdrinks und Fruchtsäfte mit hohem Fruchtzuckergehalt, da ein hoher Fruktosekonsum das Risiko einer nichtalkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD) erhöhen kann. Dies geschieht, indem Fruktose in der Leber in Form von Fett gespeichert wird. Saftschorlen und frischgepresster Saft mit Fruchtanteil können gelegentlich konsumiert werden, industrielle Süss- und Fruchtgetränke sollten jedoch möglichst gemieden werden.

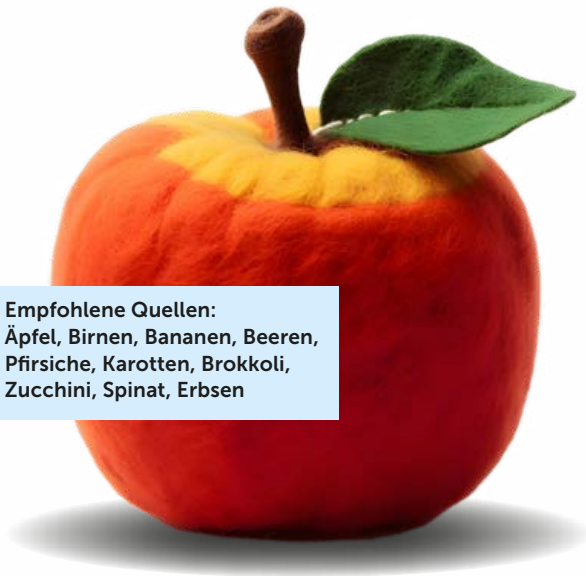


Empfohlene Quellen: Wasser, ungesüsste Tees (z.B. Kräutertee), Verdünnte frisch gepresste Fruchtsäfte

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sollten einen grossen Teil der täglichen Ernährung ausmachen, da sie wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe liefern, die für das Wachstum und die Gesundheit der Kinder unerlässlich sind. Eine breite Palette an verschiedenen Sorten und Farben sorgt nicht nur für Abwechslung, sondern stellt sicher, dass der Körper mit einer Vielzahl an Nährstoffen versorgt wird. Sekundäre Pflanzenstoffe bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Sprossen und frische Kräuter liefern Antioxidantien und bereichern die Mahlzeiten geschmacklich.

Tiefgekühltes Obst und Gemüse sind ebenfalls gut geeignet, da sie direkt nach der Ernte verarbeitet werden und ihre Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten bleiben. Auch eingelegtes Essiggemüse (ohne Zuckerzusatz) und getrocknete Früchte können den Gemüse- und Früchtekonsum sinnvoll ergänzen. Frische Früchte und Gemüse der Saison aus regionalem Bio-Anbau sind oft die beste Wahl. Kindern sollte immer wieder eine grosse Vielfalt an Obst und Gemüse angeboten werden, um ihre Gesundheit zu fördern und für geschmackliche Abwechslung zu sorgen.



Empfohlene Quellen:
Äpfel, Birnen, Bananen, Beeren,
Pfirsiche, Karotten, Brokkoli,
Zucchini, Spinat, Erbsen


Wussten Sie schon?

Der Einfluss unserer Ernährung und unseres Verhaltens beginnt bereits drei Monate vor dem Empfängnis eines Kindes!

Es ist bekannt, dass Faktoren wie Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum und Stress nicht nur die Fruchtbarkeit beeinflussen, sondern auch die Gesundheit des zukünftigen Kindes. Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil vor und während der Schwangerschaft legen somit den Grundstein für eine optimale Entwicklung Ihres Kindes.

Pilze und Edelpilze

Pilze können eine gesunde Ergänzung der Ernährung von Kindern ab dem ersten Lebensjahr sein, wenn sie gut gegart und in kleinen Mengen angeboten werden. Wichtig ist, dass Pilze wie Zuchtchampignons oder Kräuterseitlinge verwendet werden, da diese kontrolliert angebaut und frei von Schadstoffen sind. Dabei sollten ausschliesslich Schweizer Bio-Pilze gewählt werden, um höchste Qualität und Regionalität sicherzustellen. Pilze enthalten wertvolle Nährstoffe wie B-Vitamine, Kalium und Ballaststoffe, sollten aber wegen ihres Chitingehalts nur in verdaulicher Form angeboten werden. Besonders Shiitake-Pilze sind eine hervorragende pflanzliche Quelle für Vitamin D, besonders nach UV-Bestrahlung. Das fördert die Knochengesundheit und das Immunsystem. Pilze am besten schrittweise einführen, um Unverträglichkeiten zu erkennen.



Empfohlene Quellen: Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge, Shiitake-Pilze (in kleinen Mengen, gut durchgekocht)



Empfohlene Quellen: Linsen, grüne Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen (gut gekocht, je nach alter ganz, zerdrückt oder püriert)

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind hervorragende Quellen für pflanzliche Proteine, Ballaststoffe und verschiedene Vitamine und Mineralstoffe und sind gleichzeitig fettarm. Sie sind sehr vielseitig einsetzbar und kostengünstig. Optimalerweise sollten Hülsenfrüchte mit Getreide kombiniert werden, wodurch eine vollwertige pflanzliche Eiweissquelle entsteht. Diese Kombination sorgt dafür, dass der Körper Eiweiss gut aufnehmen kann. Traditionelle Gerichte aus aller Welt nutzen diese bewährte Kombination bereits: Linsensalat mit Reis aus der indischen Küche, Kichererbsen-Couscous-Salat aus dem Nahen Osten oder Bohnen mit Mais-Tortillas aus der mexikanischen Küche.

Tierische Lebensmittel

Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sind wertvolle Nährstofflieferanten, sollten jedoch in kleinen Mengen und vorzugsweise aus lokalen Bio-Quellen auf dem Speiseplan stehen. Lokale Bio-Produkte sind nicht nur nachhaltiger, sondern garantieren auch eine artgerechtere Tierhaltung und eine geringere Belastung durch schädliche Stoffe wie Antibiotika und Pestizidrückstände. Produkte aus Massentierhaltungen, besonders aus dem Ausland, sind hingegen problematisch. Aus gesundheitlichen, ethischen und ökologischen Gründen ist es daher sinnvoll, auf lokal produzierte Bio-Tierprodukte zu setzen. Milchprodukte wie Joghurt, Käse und Co. liefern wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Eiweiss und B-Vitamine, die besonders für das Wachstum und starke Knochen von Kindern entscheidend sind. Achten Sie auf natürliche, wenig verarbeitete Produkte ohne Zuckerzusatz. Auch bei Käse ist Qualität entscheidend – milde Sorten wie junger Gouda, Mozzarella oder Hüttenkäse sind häufig besser verträglich. Ziegen- oder Schafsmilchprodukte stellen auch eine gute Option dar, welche sich hauptsächlich im Geschmack unterscheiden.



Empfohlene Quellen: Hühnchen, Rind, Lachs, Forelle, Kabeljau, Vollmilch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Gouda, Eier

Pflanzliche Proteinquellen

Zur Abwechslung zu Fleisch- und Milchprodukten bieten sich vor allem minimal verarbeitete Produkte wie Tofu oder Tempeh an. Pflanzliche Milch- und Joghurtalternativen auf Basis von Mandeln, Hafer, Soja oder Kokos bieten eine gute Ergänzung, jedoch möglichst ohne Zuckerzusatz und mit Kalzium und Vitamin B12 angereichert sein, um die Nährstoffversorgung zu optimieren. Zuckerzusatz sollte vermieden werden, da ein hoher Konsum das Risiko für Karies, Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen erhöhen kann. Eine Anreicherung mit Kalzium und Vitamin B12 ist wichtig, da diese Nährstoffe in Kuhmilch natürlich vorkommen und essenziell für die Knochengesundheit, das Nervensystem und den Energiestoffwechsel sind. Stärker verarbeitete Fleischersatzprodukte auf Basis von Erbsen-, Soja- oder Weizenprotein sind zwar eine praktische Option, enthalten aber häufig Zusatzstoffe, Aromen oder hohe Mengen an Salz und Fetten, was ihre Qualität verringert. Ein Blick auf die Zusammensetzung schafft Klarheit.

Empfohlene Quellen: Tofu, Tempeh, ungesüsste pflanzliche Milch- und Joghurtalternativen (z. B. auf Soja- oder Haferbasis)



Kleine Kraftpakete

Fermentierte Lebensmittel

Joghurt, Kefir und Sauerkraut sind vollgepackt mit guten Bakterien. Sie sorgen für einen gesunden Darm und unterstützen das Wohlbefinden.

Alltagstipp: Naturjoghurt mit frischen Früchten und Haferflocken als schnelles Frühstück oder ein Löffel Sauerkraut als gesunde Beilage zum Mittagessen.

Sprossen & frische Kräuter

Sprossen sind wahre Nährstoffbomben – sie liefern Vitamine und Mineralstoffe, die das Wachstum fördern.

Alltagstipp: Sprossen passen super in Salate, Wraps oder aufs Butterbrot. Kräuter lassen sich einfach in Saucen mischen – z. B. Basilikum oder Oregano in Tomatensauce.

Getreide und Kartoffeln

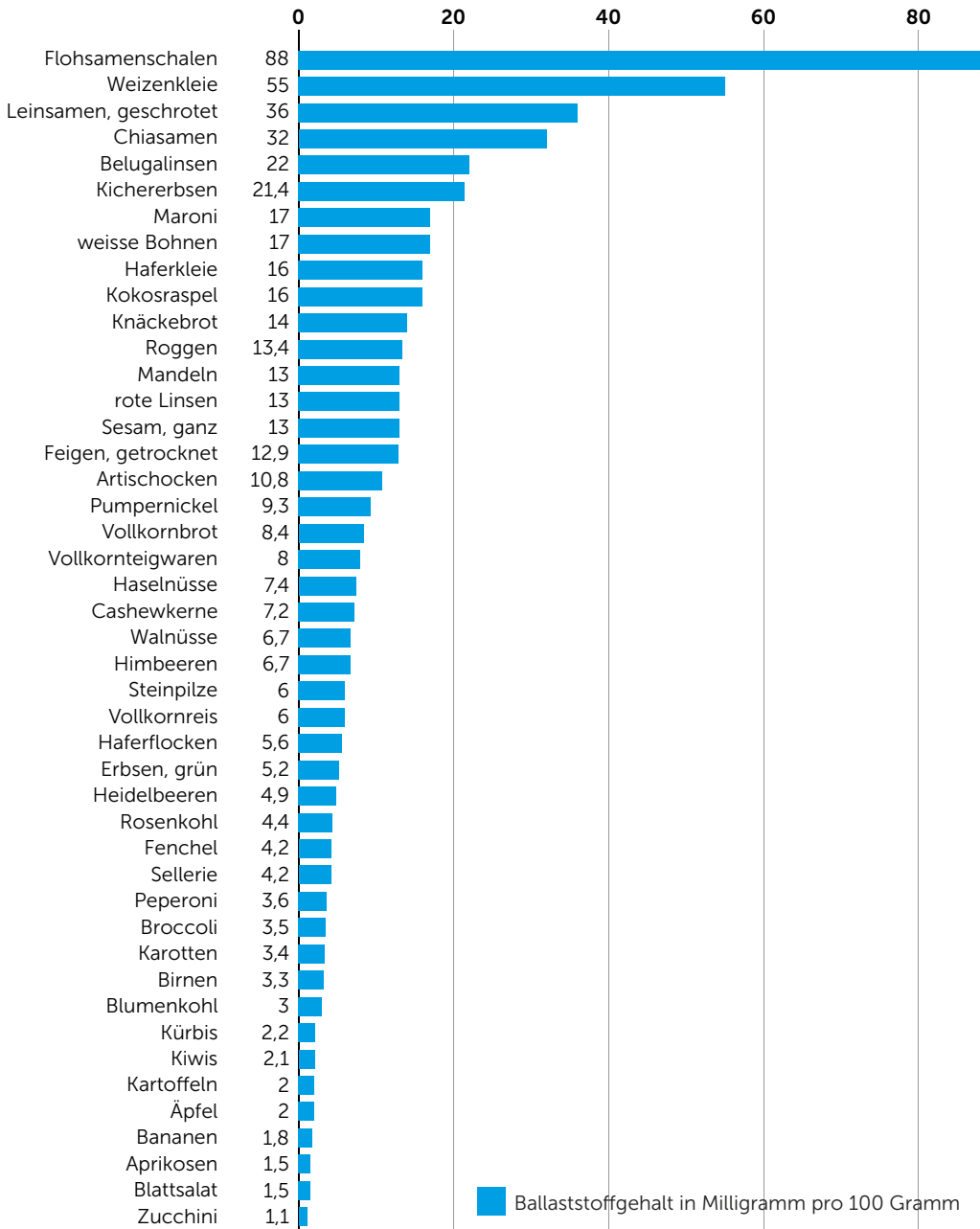
Vollkornprodukte, Kartoffeln und Pseudogetreide sind wertvolle Energiequellen und gehören zu den wichtigen Bausteinen einer ausgewogenen Ernährung. Vollkornprodukte liefern komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen. Im Gegensatz zu raffiniertem Getreide enthält Vollkorn den gesamten Getreidekern, was eine bessere Nährstoffdichte bietet. Ballaststoffe fördern die Verdauung, halten länger satt und stabilisieren den Blutzucker. Wichtig ist, auf Produkte mit 100 % Vollkornanteil zu achten, um die besten gesundheitlichen Vorteile zu erzielen. Kartoffeln sind eine leicht verdauliche Energiequelle, die Kinder mit Kohlenhydraten, Kalium und Vitamin C versorgt.

Auch Süßkartoffeln sind eine hervorragende Wahl. Sie enthalten ähnlich wie Kartoffeln wichtige Nährstoffe, bieten aber zusätzlich Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und wichtig für die Sehkraft und das Immunsystem ist. Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen sind glutenfrei und besonders reich an hochwertigem Eiweiß, Eisen und Magnesium. Sie sind leicht bekömmlich und vielseitig einsetzbar – zum Beispiel als Beilage, im Frühstücksbrei oder in Backwaren.



Empfohlene Quellen: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Haferflocken, Quinoa, Kartoffeln (gekocht, gebacken, püriert), Vollreisreis, Hirse, Polenta

Ballaststoffgehalt ausgewählter pflanzlicher Lebensmittel



Gesunde Fette

Gesunde Fette aus Quellen wie nativem Rapsöl, Leinöl, Olivenöl und Nüssen (in verarbeiteter Form) sind wichtig für die Gehirnentwicklung und die allgemeine Gesundheit. Sie unterstützen zudem die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Besonders Samen, Nüsse und Kerne sind reich an gesunden Fetten, Proteinen und wichtigen Nährstoffen. Für kleine Kinder sollten Nüsse und Kerne in verarbeiteter Form, wie gemahlen oder als Mus angeboten werden (Verschluckungsgefahr). Avocados und fetter Fisch wie Lachs sind ebenfalls Quellen für gesunde Fette.



Empfohlene Quellen: Avocado, Baumnüsse, Mandeln, Leinsamen, Kürbiskernen (Nüsse und Kerne je nach Alter kleingehackt, oder als Mus), Olivenöl, Rapsöl

Welches Fett wofür?

Kalte Küche

Salatsaucen, zum Verfeinern von Gemüse oder Teigwaren: Natives Rapsöl, extra natives Olivenöl, Baumnussöl, Leinöl, Weizenkeimöl, Kürbiskernöl

Niedrige Temperaturen

Dünsten, Dämpfen, Schmoren: HOLL-Rapsöl, natives Olivenöl, Sesamöl, Erdnussöl

Hohe Temperaturen

Braten, Frittieren: HOLL-Rapsöl, Olivenöl

Zum Backen

Kuchen, Wähe, Pizza: Butter, Nussbutter, HOLL-Rapsöl, Olivenöl (ggf. raffiniert)

Streichfett

Butter, Nussmus, Margarine



Süßes und Knabbereien

Ein bewusster Umgang mit Süßem hilft, eine gesunde Balance zu finden und den Kindern zu zeigen, dass Süßes und Knabbereien ab und zu in Ordnung ist. Sie sollten in einer gesunden Kinderernährung nicht komplett verboten sein, sondern kontrolliert und in kleinen Mengen genossen werden. Selbstgemachte, nährstoffreichere Leckereien wie Powerballs, Bananenbrot oder Gemüsechips bieten eine gesündere Alternative zu industriell hergestellten Produkten. Diese können lecker und gleichzeitig nahrhaft sein.

Tipps

Stellen sie leckere Joghurtglace her mit frischen Zutaten. Im Vergleich zu industriell hergestellten Glace enthalten sie weniger Zucker, keine Stabilisatoren und Emulgatoren!

Gesunde Essgewohnheiten von Anfang an

Kinder lernen durch Nachahmung

Eltern und Betreuungspersonen sind das wichtigste Vorbild, wenn es um gesunde Ernährung geht. Wer selbst ausgewogen isst, überträgt dies automatisch auf seine Kinder. Gemeinsames Essen schafft eine positive Atmosphäre und stärkt die Bindung innerhalb der Familie.

Ein strukturierter Essalltag hilft Kindern, sich an gesunde Mahlzeiten zu gewöhnen. Wichtig dabei: Stress, Hektik, Streitigkeiten und Bildschirmzeit beim Essen wirken sich negativ auf Essgewohnheiten aus. Kinder profitieren von einem entspannten, genussvollen Umgang mit Lebensmitteln und Mahlzeiten. Eine gesunde Esskultur beinhaltet auch das bewusste Kauen und Geniessen von Speisen. Ermutigen Sie ihr Kind, Konsistenz und Geschmack des Essen wahrzunehmen.

Mehr als nur Nahrung: Warum das «Wie» beim Essen entscheidend ist

Gemeinsame Mahlzeiten und feste Essenszeiten

Gemeinsames Essen stärkt die Familienbindung und fördert eine positive Atmosphäre. Ein strukturierter Tagesablauf mit regelmässigen Mahlzeiten – Frühstück, Mittagessen, Abendessen und gesunde Zwischenmahlzeiten – sorgt für eine ausgewogene Ernährung.

Hunger- und Sättigungsgefühl respektieren

Kinder sollten nur so viel essen, wie ihr Körper tatsächlich benötigt. Ihr natürliches Sättigungsgefühl ist in der Regel gut ausgeprägt und sollte respektiert werden. Druck und Belohnung gehören nicht an den Esstisch. Essen sollte weder als Belohnung noch als Druckmittel eingesetzt werden, damit eine gesunde und intuitive Beziehung zur Nahrungsaufnahme erhalten bleibt.

Kinder essen phasenweise

Schwankungen im Essverhalten sind ein natürlicher Teil der kindlichen Entwicklung. Kinder durchlaufen verschiedene Phasen, darunter Wachstumsschübe, motorische und kognitive Entwicklungssprünge oder Phasen, in denen sie ihren eigenen Willen stärker durchsetzen wollen und selbst bestimmen möchten, was und wie viel sie essen. In manchen Zeiten essen sie mehr, in anderen deutlich weniger – das ist völlig normal. Entscheidend ist eine gelassene Haltung. Eine vielfältige Auswahl an gesunden Lebensmitteln unterstützt Kinder dabei, ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl zu entwickeln. Mit der Zeit stellt sich eine ausgewogene Balance von selbst ein.

Immer wieder anbieten

Wenn ein Lebensmittel zunächst abgelehnt wird, sollte es zu einem späteren Zeitpunkt erneut angeboten werden. Kinder benötigen oft mehrere Gelegenheiten, um sich an neue Geschmäcker zu gewöhnen. Dabei kann es hilfreich sein, ihnen die Freiheit zu lassen, verschiedene Kombinationen selbst auszuprobieren – so entstehen ganz eigene Vorlieben und vielleicht sogar neue Lieblingsgerichte.

Portionsgrößen für Kinder

Die Portionsgrößen für Kinder variieren je nach Alter und Aktivitätslevel. Eine einfache Methode, um die richtige Portionsgröße zu bestimmen, ist die «Handregel». Diese Methode hilft, die Portionen kindgerecht und ausgewogen zu halten.

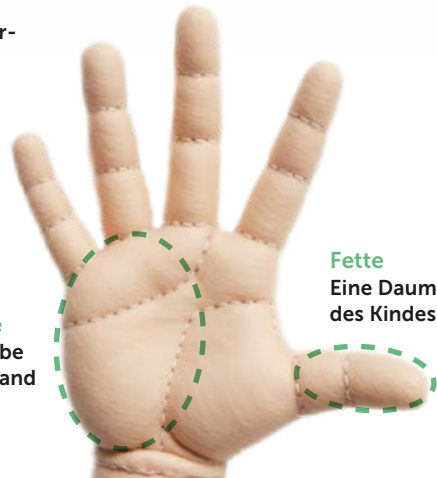


Kohlenhydrate
Eine geschlossene
Kinderfaust



Proteine
Eine Handfläche
des Kindes

Gemüse
Eine ganze Kinder-
hand voll



Früchte
Eine halbe
Kinderhand
voll

Fette
Eine Daumengröße
des Kindes

Darmgesundheit & Verdauung – Warum sie so wichtig sind

Die zentrale Rolle des Darms

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung verantwortlich, sondern auch für das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden. Ein gesunder Darm hilft, Nährstoffe besser aufzunehmen, das Immunsystem zu stärken und Verdauungsprobleme zu vermeiden. Eine einseitige Ernährung mit zu wenig Ballaststoffen, stark verarbeiteten Lebensmitteln und einem hohen Zuckeranteil kann jedoch zu Beschwerden wie Verstopfung, Blähungen oder Unwohlsein führen.



Häufige Verdauungsprobleme bei Kindern und deren Ursachen

Viele Kinder leiden unter Verdauungsbeschwerden, die sich durch Bauchschmerzen, unregelmässigen Stuhlgang oder Blähungen äussern können. Die häufigsten Ursachen sind:

Ballaststoffarme Ernährung

Wenn Kinder zu wenige Ballaststoffe essen, bleibt der Darm träge und es kann zu Verstopfung kommen.

Zu wenig Flüssigkeit

Eine unzureichende Wasserzufuhr kann den Stuhl hart machen und die Verdauung erschweren.

Bewegungsmangel

Körperliche Aktivität regt die Darmtätigkeit an. Kinder, die wenig aktiv sind, haben häufiger Verdauungsprobleme.

Stress und Angst

Emotionale Belastungen können sich direkt auf den Darm auswirken und zu Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfung führen.

Übermässiger Konsum von Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln

Diese Lebensmittel können die Darmflora negativ beeinflussen und Verdauungsprobleme verstärken.

Gut für den Bauch: Massnahmen für eine gesunde Verdauung

Damit die Darmgesundheit optimal unterstützt wird, können Eltern folgende Massnahmen ergreifen:

Ernährung anpassen

Ballaststoffe einbauen

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst fördern die Verdauung und helfen, den Stuhl weich zu halten. Setzen Sie bei Bedarf zusätzliche Ballaststoff-Booster ein wie Flohsamenschalen, Leinsamen oder eingeweichte Trockenfrüchte (z.B. Pflaumen oder Feigen), um die Darmtätigkeit zu unterstützen. Wichtig: Ballaststoffe langsam steigern und genug trinken.

Präbiotika & Probiotika nutzen

Präbiotische Lebensmittel wie Chicorée, Lauch und Bananen nähren gute Darmbakterien. Probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Kefir und fermentiertes Gemüse (z.B. Sauerkraut oder Kimchi) liefern lebende Mikroorganismen, die eine gesunde Darmflora unterstützen.

Hochwertige Fette integrieren

Gesunde Fette aus Nüssen, Kernen und hochwertigen Ölen (z. B. Leinöl, kaltgepresstes Rapsöl) unterstützen die Darmgesundheit, indem sie die Aufnahme fettlöslicher Vitamine fördern, entzündungshemmende Effekte haben und die Darmbarriere stärken.

Abwechslungsreich & naturbelassen essen

Eine bunte, möglichst unverarbeitete Ernährung liefert wertvolle Nährstoffe und unterstützt die Vielfalt der gesunden Darmbakterien.

Ausreichend Flüssigkeit aufnehmen

- Wasser ist essenziell für eine gute Verdauung. Kinder sollten täglich ausreichend trinken, vorzugsweise Wasser oder ungesüßten Tee.
- Warme Getränke wie Kräutertees oder lauwarmes Wasser können die Darmtätigkeit anregen.

Aktivität und Ruhe in Balance

Aktives Spielen und Sport fördern

Hüpfen, Laufen, Radfahren oder Ballspielen regen die Darmbewegung an.

Ruhige Essensatmosphäre schaffen

Mahlzeiten sollten ohne Ablenkung durch Spielzeug oder laufenden Fernseher stattfinden. Konzentriert sich das Kind auf das Essen, kann es das Sättigungsgefühl besser wahrnehmen. Essen in Eile kann die Verdauung belasten.

Bauchmassage oder Bettflasche

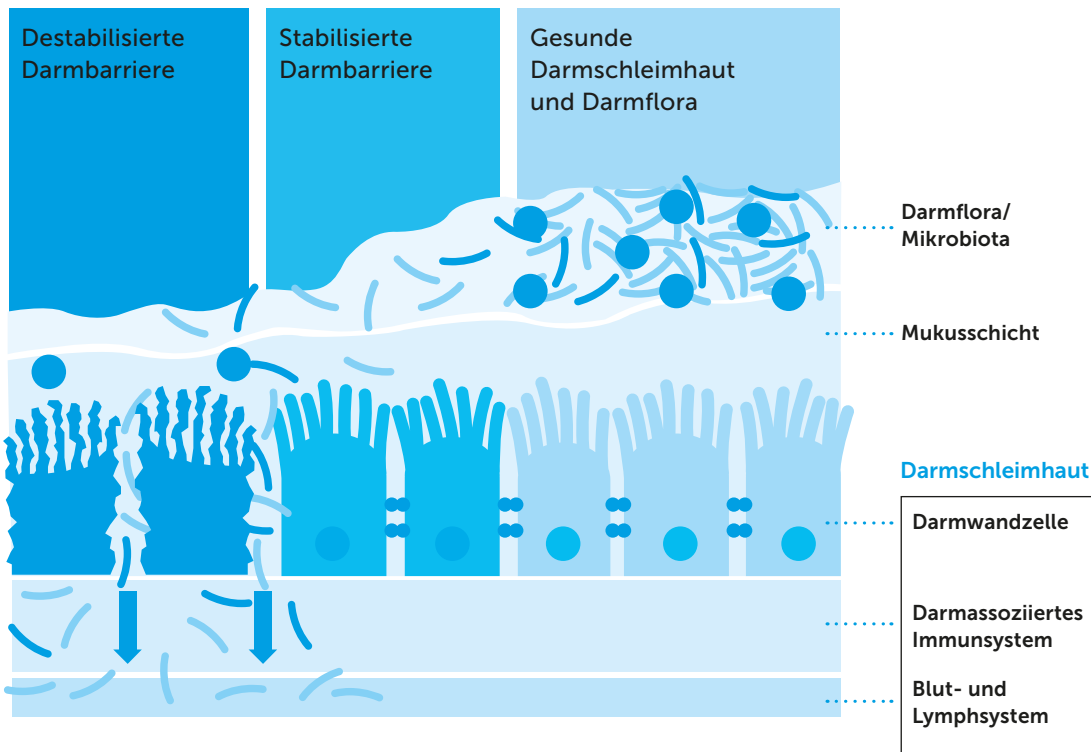
Leichte Massagen im Uhrzeigersinn und Wärme können helfen, den Darm sanft anzuregen und zu entspannen.



Wichtige Tipps für eine gesunde Darmflora

- In jeder Mahlzeit eine Ballaststoffquelle einbauen.
- Stress durch eine ruhige Essensatmosphäre vermeiden.
- Lebensmittel mit künstlichen Zusatzstoffen reduzieren.
- Möglichst natürliche, unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen.
- Nach Antibiotika-Einnahme probiotische Lebensmittel in die Ernährung integrieren.
- Der Kontakt mit natürlicher Umgebung, wie Spielen im Freien oder Streicheln von Haustieren, stärkt das Immunsystem und fördert eine vielfältige Darmflora.

Geschädigte und gesunde Darmschleimhaut



Bei zerstörten «Tight Junctions» gelangen schädliche Keime in den Blutkreislauf, begünstigen Krankheiten und lösen Entzündungen aus.

Intakte «Tight Junctions» bieten Schutz vor schädlichen Keimen.

Einkaufsguide: clevere Lebensmittelwahl

Bewusst einkaufen – die Basis für eine gesunde Ernährung

Eltern legen mit ihrem Einkauf den Grundstein für die Ernährung ihrer Kinder. Sie entscheiden, welche Lebensmittel zu Hause verfügbar sind und beeinflussen damit, was Kinder kennenlernen und bevorzugt essen. Wer frische, nährstoffreiche Zutaten wählt, erleichtert gesunde Entscheidungen im Alltag.

Viele verarbeitete Produkte enthalten versteckten Zucker, Zusatzstoffe und minderwertige Fette, die leicht übersehen werden. Ein bewusster Blick auf die Zutatenliste hilft, ungewollte Bestandteile zu vermeiden. Besonders Kinderprodukte werben oft mit Aussagen wie «ohne Zuckerzusatz» oder «reich an Vitaminen», die nicht immer halten, was sie versprechen.

Typische Kinderprodukte

- **Fruchtzweige & Kinderjoghurts:**
oft viel Zucker
- **Süsse Frühstückscerealien:**
mit verstecktem Zucker
- **Quetschies & Trinkjoghurts:**
oft kaum Ballaststoffe
- **Kinder-Kekse & Müsliriegel:**
stark verarbeitet, oft mit Palmöl
- **Fertigprodukte mit Comicfiguren:**
Pizza, Nuggets, etc.
- **Kinder-Fruchtsäfte & Limonaden:**
hoher Fruchtzuckeranteil, oft künstliche Aromen
- **Bunte Gummibärchen & Kaubonbons:**
Farbstoffe, viel Zucker, kaum Nährstoffe



Tipps für den Einkauf

Zutatenlisten lesen

Viele Produkte enthalten grosse Mengen an zugesetzten Zuckern, Salz, Aromen, Farbstoffen und Konservierungsmitteln, die langfristig nicht förderlich für die Gesundheit sind.

Saisonale und regionale Produkte bevorzugen

Diese sind frischer, enthalten mehr Nährstoffe und sind oft umweltfreundlicher. Ein Wochenmarktbesuch hilft Kindern, den Ursprung ihrer Lebensmittel besser zu verstehen.

Kinder einbeziehen

Kinder finden es spannend, aktiv am Einkauf teilzunehmen – sei es durch das Auswählen von Obst und Gemüse oder das Abwiegen von Lebensmitteln. Wenn sie mitentscheiden dürfen, wächst ihre Neugier und die Bereitschaft, gesunde Lebensmittel kennenzulernen. Gleichzeitig stärkt dies ihr Verständnis für Ernährung und fördert ihre Selbstständigkeit.

Für Abwechslung sorgen

Jede Woche eine neue Sorte Gemüse oder Obst testen. Dadurch erweitert sich die Geschmacksvielfalt und Kinder lernen, verschiedene Lebensmittel zu schätzen. Wer zusätzlich verschiedene Zubereitungsarten ausprobiert (z. B. Rohkost, gedünstet oder als Püree), steigert die Akzeptanz.

Selbst zubereiten

Selbst zubereitete Mahlzeiten enthalten meist weniger Zusatzstoffe, lassen sich individuell anpassen und enthalten tendenziell mehr Nährstoffe.

Süßes & Verarbeitetes bewusst geniessen

Süssigkeiten und verarbeitete Produkte müssen nicht verboten werden. Werden sie bewusst in kleinen Mengen erlaubt, bleiben sie etwas Besonderes. Kinder sollten verstehen, warum sie nicht täglich dazugehören – zum Beispiel, weil sie weniger Nährstoffe enthalten. Bauen Sie Süßes direkt nach einer Hauptmahlzeit ein, können Sie so Blutzuckerspitzen vermeiden.

Eine Erklärung, die Kinder gut verstehen können: «Wenn wir zu oft Süßes essen, fühlt sich unser Körper müde und schlapp, weil ihm die richtigen Bausteine fehlen – wie ein Auto ohne gutes Benzin.»

Woran erkennt man versteckten Zucker?

- Endungen wie -ose, -sirup oder -saft deuten auf Zucker hin (z. B. Fructose, Maissirup, Agavendicksaft).
- Hoher Zuckergehalt ist oft als «Kohlenhydrate, davon Zucker» deklariert.
- Auch «gesunde» Produkte wie Fruchtjoghurts oder Müsliriegel enthalten oft grosse Mengen Zucker.

Das Wichtigste auf einen Blick

Vielfalt & Qualität der Lebensmittel

- Eine bunte Auswahl an Lebensmitteln sichert eine breite Nährstoffversorgung.
- Schalen von Obst, Gemüse und Kartoffeln möglichst dranlassen (z. B. bei Äpfeln, Karotten).
- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollreis bevorzugen.
- Nüsse, Samen & gesunde Öle (z. B. Leinöl, Nussmus) regelmässig einbauen.
- Auf Qualität & Regionalität bei Fleisch, Fisch, Eiern & Milchprodukten achten.
- Viel trinken! Wasser & ungesüsste Tees sind die beste Wahl.

Nährstoffreiche & ausgewogene Mahlzeiten

- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst & Hülsenfrüchte regelmässig einbauen.
- Frische, unverarbeitete Lebensmittel liefern wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.
- Gesunde Fette nutzen, wie Nüsse, Samen, Avocado oder hochwertige Pflanzenöle (z. B. Olivenöl, Leinöl).
- Auf eine bunte Tellerzusammenstellung achten, um eine Vielzahl an Nährstoffen aufzunehmen.
- Salz, Zucker & Fertigprodukte reduzieren – stattdessen gesündere Alternativen wählen.
- Quetschies nur gelegentlich verwenden: Oft hoher Zuckergehalt, erschwert die Gewöhnung an feste Nahrung.
- Stärker verarbeitete Speisen einfach aufwerten, z. B.:
 - Pizza mit extra Gemüse & frischen Kräutern belegen.
 - Sandwiches oder Wraps mit Sprossen & frischem Gemüse anreichern.
 - Auswärts einen Salat dazubestellen.



Gut zu wissen

Wirkung / Organ	Quellen	Sekundäre Pflanzenstoffe
Immunsystem, Entzündungshemmung, Cholesterin- und Blutdrucksenkend	Blumenkohl, Knoblauch, Weisskohl, Zwiebeln, Pilze	Glucosinolate, Beta-Glucane, Allylsulfide (Allicin)
Augen- und Hautgesundheit, Immunsystem	Zitrusfrüchte, Karotten, Süß- kartoffeln, Aprikosen, Kürbis	Flavonoide, Carotinoide
Herzgesundheit, Antioxidantien	Beeren, Kirschen, Tomaten, Paprika	Anthocyane, Lycopin
Antioxidantien, Gehirngesundheit	Heidelbeeren, Brombeeren, Kirschen, Trauben, rote Zwiebeln, Rotkohl, Pflaumen	Anthocyane
Entgiftung, Immunsystem, Krebsprotektiv	Spinat, Kräuter, Grünkohl, Brokkoli, grüner Tee	Flavonoide, Chlorophyll, Isothiocyanate

Essgewohnheiten fördern

- Kinder selbst entscheiden lassen, wie viel sie essen – das stärkt ihr Sättigungsgefühl.
- Fingerfood hilft, selbstständig zu essen und das Essen spielerisch zu entdecken.
- Neue Lebensmittel immer wieder anbieten, aber Vorlieben & Abneigungen respektieren.
- Kein Zwang beim Essen – das natürliche Hungergefühl akzeptieren.
- Vorbild sein: Kinder lernen durch das Essverhalten der Eltern.
- Verschiedene Farben, Formen & Texturen machen Mahlzeiten spannender.
- Kinder dürfen fühlen, riechen & probieren – das fördert die Neugier auf neue Lebensmittel.
- Abwechslungsreiche Zubereitung (z. B. roh, gegart, püriert) hilft, verschiedene Vorlieben zu entdecken.

Eine positive Essumgebung schaffen

- Ruhige Atmosphäre ohne Ablenkungen (kein Fernseher, keine Spielsachen).
- Kinder beim Kochen & Tischdecken einbeziehen – das stärkt ihr Interesse.
- Essen ansprechend gestalten, z. B. durch bunte Teller oder lustige Formen.
- Gemeinsame Familienmahlzeiten fördern ein gesundes Essverhalten.

Sicher & praktisch

- Kleine, runde Lebensmittel wie Nüsse & Heidelbeeren nur in geeigneter Form anbieten (z. B. als Nussmus oder püriert).
- Heisses Essen vor dem Servieren abkühlen lassen, um Verbrennungen zu vermeiden.

Food swaps

Viel Spass beim Ausmalen!



Reiswaffeln gegen Maiswaffeln, Dinkelwaffeln, Linsenwaffeln

Reiswaffeln können viel Arsen enthalten, für sehr kleine Kinder ist davon eher abzuraten. Asiatischer Reis ist meist höher mit Arsen belastet als europäischer, dies kann beim Kauf beachtet werden.

Eis gegen gefrorenen Joghurt oder Smoothie Popsicles

Gefrorener Joghurt oder selbstgemachte Smoothie-Eis am Stiel sind kalorienärmer und enthalten weniger Zucker als herkömmliches Eis.



Fertig-Pommes Frites gegen Süsskartoffel-Pommes

Süßkartoffeln sind reich an Vitaminen und Ballaststoffen und können im Ofen zu knusprigen Pommes verarbeitet werden.

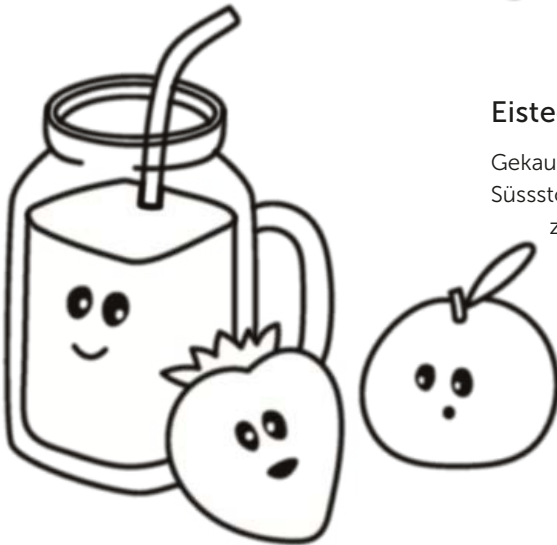
Helles Weizenmehl gegen Dinkel-Vollkornmehl

Dinkel-Vollkornmehl enthält mehr Ballaststoffe, einen höheren Nährstoffgehalt, ist weniger Verarbeitet und stabilisiert den Blutzuckerspiegel langanhaltender wie helles Weizenmehl (Auszugsprodukt).



Chips gegen Gemüsechips

Statt herkömmlicher frittiertes Kartoffelchips können Sie Gemüsechips (z.B. aus Karotten, Süßkartoffeln oder Zucchini) im Ofen zubereitet anbieten. Diese sind weniger fettig und kalorienärmer.

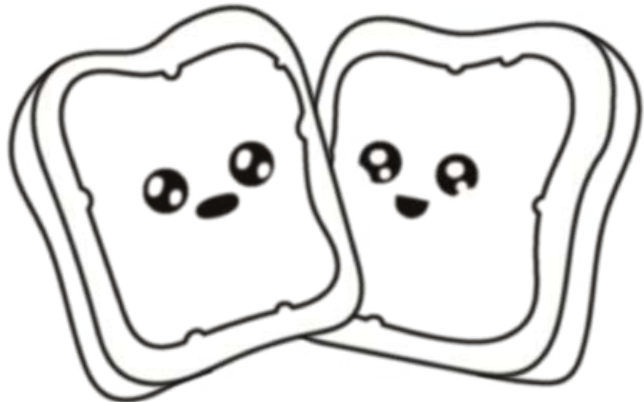


Eistee gegen Früchtebowle

Gekaufter Eistee enthält oft viel Zucker oder künstliche Süsstoffe. Selbstgemachte Früchtebowle kann ohne zusätzlichen Zucker zubereitet werden. Die Süsse kommt natürlich aus den enthaltenen Früchten und gerade für Kinder die nicht gerne Obst essen kann dies eine abwechslungsreiche Option sein, trotzdem mal zu probieren. Zudem können frische Kräuter wie Pfefferminze, Rosmarin oder Basilikum für Erfrischung sorgen.

Nutella gegen Haselnuss-Dattel Aufstrich

Ein Haselnuss-Dattel Aufstrich besteht meist nur aus Haselnüssen, Datteln und Kakaopulver und enthält ca. die Hälfte an Zucker wie herkömmliches Nutella.



Rezepte

Hinweise zu den Rezepten

Diese Rezeptbroschüre ist speziell für Familien gedacht, die gerne gemeinsam kochen und essen. Hier finden Sie nicht nur leckere, einfache und gesunde Rezepte, sondern auch viele praktische Tipps, wie Sie Ihre Kinder spielerisch in die Zubereitung einbinden können.

Kinder einbinden leicht gemacht

Kochen macht Kindern nicht nur Spass, sondern fördert auch ihre motorischen Fähigkeiten und ihr Verständnis für gesunde Ernährung. In jedem Rezept sind die Schritte, bei denen Kinder je nach Alter mithelfen können – wie Teig ausrollen, Bällchen formen oder Zutaten dekorieren – hervorgehoben. So erkennen Sie sofort, wo Ihre kleinen Helfer aktiv werden können.

Familienfreundliche Portionsgrößen

Die Rezepte sind für Familien mit 3–4 Personen ausgelegt. Sie bieten genug, damit alle satt werden, oder lassen sich als Vorrat nutzen. Snacks wie Energy Balls können Sie beispielsweise für 5–6 Tage vorbereiten und bequem aufbewahren. Sollten einmal Reste übrig bleiben, schmecken diese auch am nächsten Tag oder lassen sich einfrieren – praktisch für den stressigen Alltag.

Milde Würzung

Kinder haben oft empfindliche Geschmacksnerven, deshalb sind die Gerichte bewusst mild gewürzt. Falls Sie es lieber würziger mögen, können Sie Ihre Portion ganz einfach individuell nachwürzen. So kommen kleine und grosse Feinschmecker gleichermaßen auf ihre Kosten.

Gesund und flexibel kochen

Die Rezepte sind kreativ, alltagstauglich und so gestaltet, dass sie sich an Ihre individuellen Vorlieben und Bedürfnisse anpassen lassen. Sie können Fleisch oder Fisch ergänzen, Milchprodukte oder pflanzliche Alternativen wählen oder Zutaten bei Allergien und Unverträglichkeiten austauschen.





Bananen-Quark-Pancakes

Zeitaufwand: 10 Min.

Portionen: je 2–3

Zutaten

1 grosse Banane

120 g Quark

60 g Hafer- oder
Buchweizenflocken

1 Ei

1 Prise Salz

Option ohne Mixer

- 1** Banane in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken.
- 2** Flocken, Quark, Ei und Salz hinzugeben. Gut vermengen, bis ein glatter Teig entsteht.
- 3** Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen und leicht einfetten (mit wenig Öl). Aus dem Teig ca. 7 gleichgrosse Pancakes backen. Pro Seite für ca. 3 Minuten bei kleiner-mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Mit Früchten nach Wahl und etwas Nussmus garnieren.

Option mit dem Mixer

- 1** Alle Zutaten in einen Mixbehälter geben, zu einem glatten, dickflüssigen Teig mixen.
- 2** Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen und leicht einfetten (mit wenig Öl). Aus dem Teig ca. 7 gleichgrosse Pancakes backen. Pro Seite etwa 2–3 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Mit Früchten nach Wahl und etwas Nussmus garnieren.

Tipps und Tricks

Der Pancake-Mischung kann auch noch 1–2 EL geraspelt Gemüse wie Karotten, Zucchetti oder Randen beigefügt werden, um Gemüse in die Mahlzeit zu integrieren.



Regenbogen-Smoothies

Zeitaufwand: 10 Min.

Portionen: je 1

Dschungel Smoothie (grün)

20 g Spinat oder Grünkohl

1 Kiwi oder $\frac{1}{4}$ Apfel

$\frac{1}{3}$ Banane

1 TL Hanfsamen

1,5 dl Wasser

Sonnenschein Lassi (gelb)

100 g reife Mango

1,5 dl Kefir Drink Joghurt

$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma (optional)

Power Drink (pink)

80 g gemischte Beeren (tiefgekühlt)

50 g gekochte Rinden (geschält oder nach Geschmack)

1,5 dl Mandeldrink

1 TL Nussmus

1 Alle Zutaten grob zerkleinern und in einen Mixer geben.

2 Mixen, bis eine feine Konsistenz erreicht ist. Falls der Smoothie zu dick ist, etwas mehr Flüssigkeit hinzufügen.

Tipps und Tricks

Wenn Kinder keine Smoothies aus dem Glas mögen, kann die Mischung in Popsicle-Formen eingefroren werden, und es entstehen leckere und gesunde Eis am Stiel.



Zweierlei Brotaufstriche

Zeitaufwand: 20 Min.

Portionen: je ca. 200 g

Haselnuss-Schoko Aufstrich

120 g Nussmus (z.B. Haselnuss oder Mandel)

10 g Kakaopulver

2–3 EL Ahornsirup

1–2 EL Mandeldrink (bei Bedarf)

1 Nussmus in eine Schüssel geben. Kakaopulver und Ahornsirup hinzugeben.

2 Gut verrühren, bis alles gleichmässig vermengt ist. Falls der Aufstrich etwas zu dick ist, wenig Pflanzendrink hinzufügen und gut verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In ein sauberes Glas mit Schraubdeckel füllen.

Haltbarkeit: Gut verschlossen, im Kühlschrank ca. 1–2 Wochen. Vor Gebrauch bei Raumtemperatur etwas stehen lassen, falls er zu fest wird.

Chia-Marmelade

200 g Himbeeren (oder andere Früchte), tiefgekühlt oder frisch

2 EL Ahornsirup

10 g Chiasamen

1 Beeren mit dem Ahornsirup aufkochen. Hitze reduzieren und die Beeren bei niedriger Temperatur für 3–4 Minuten offen köcheln lassen. Mit einer Gabel zerdrücken.

2 Chiasamen unterrühren und Pfanne vom Herd nehmen. Marmelade auskühlen lassen. In ein sauberes Glas mit Schraubdeckel füllen. Optional: Für ein glattes Ergebnis, die noch warme Marmelade mit dem Stabmixer pürieren.

Haltbarkeit: Gut verschlossen, im Kühlschrank ca. 3–4 Tage.



Veganes Birchermüsli

Zeitaufwand: 20 Min.

Portionen: 3–4

Zutaten

1 Apfel

½ Bio-Zitrone

50 g Haferflocken

1 EL Sultaninen

200 g pflanzlicher Joghurt nature
(z.B. Soja)

100g Früchte (nach Saison) gewürfelt

1–2 EL gemahlene Mandeln

1 Apfel an der Bircher-Raffel in eine Schüssel fein reiben. Zitronensaft und wenig Abrieb dazugeben, mischen.

2 Haferflocken, Sultaninen und Joghurt begeben, mischen. Früchte und Mandeln begeben, mischen. Direkt genießen oder 15 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Haltbarkeit: Gut verschlossen, im Kühlschrank ca. 3–4 Tage.

Tipps und Tricks

Dem Birchermüsli kann 1 TL Flohsamenschalen beigefügt werden. Dadurch wird es noch ballaststoffreicher und die Flohsamenschalen werden nicht bemerkt. Nach dem Verzehr von Flohsamenschalen (und generell bei ballaststoffreicher Kost) muss auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Wasser) geachtet werden. Somit wird die Verdauung in Schwung gebracht.



Süsskartoffel-Superfood Brötli

Zeitaufwand: 3 Std.

Portionen: ca. 10 Stk.

Zutaten

250 g Süsskartoffeln

300 g Dinkelvollkornmehl

75 g feine Haferflocken

10 g Weizen- oder Haferkleie

30 g Sonnenblumenkerne

20 g Chiasamen

1 Btl. Trockenhefe

1 EL Salz

1 TL Birnel oder Ahornsirup

2 EL Olivenöl

1,5 dl lauwarmes Wasser

1 Süsskartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In ca. 0,5 dl Wasser während 15-20 Minuten sehr weichkochen. Wasser abgiessen und Süsskartoffeln mit einer Gabel zu einer glatten Masse zerdrücken, abkühlen lassen.

2 Dinkelvollkornmehl, Haferflocken, Weizen- oder Haferkleie, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Trockenhefe und Salz in einer grossen Schüssel vermischen. In einer separaten Schüssel das abgekühlte Süsskartoffelpüree mit dem Birnel (oder Ahornsirup) und dem Olivenöl verrühren.

3 Wasser und Süsskartoffelpüree zum Mehl geben, für ca. 8 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 1,5 Stunden aufgehen lassen.

4 Backofen auf 200 °C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig in 10 gleich grosse Stücke teilen und Kugeln formen. Teigkugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, einschneiden. Brötchen zugedeckt für weitere 20 Minuten ruhen lassen.

5 In der Mitte des vorgeheizten Ofens für 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Tipps und Tricks

Kinder können bei diesem Rezept wunderbar mithelfen, besonders beim Teigkugeln formen und dem Abmessen der Zutaten. Das macht ihnen Spass und fördert gleichzeitig ihre Feinmotorik!



Erdbeer-Smoothiebowl

Zeitaufwand: 10 Min.

Portionen: 2

Zutaten

200 g Erdbeeren (frisch oder tiefkühl)

200 g Soja Skyr oder Sojajoghurt, nature

1 TL Flohsamenschalen

Topping nach Wahl: z.B. ½ Banane,
Haferflocken, gehackte Nüsse

1 Alle Zutaten in ein Mixbehälter geben. Mit einem leistungsstarken Mixer sehr fein pürieren. So viel Sojadrink begeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

2 Smoothie in Schalen füllen. Mit Toppings nach Wahl garnieren.

Tipps und Tricks

Gefrorene Früchte machen die Smoothiebowl besonders cremig!
Anstelle von Erdbeeren passen auch gefrorene Himbeeren, Mango oder Heidelbeeren.



Regenbogen-Salat mit Sprossen

Zeitaufwand: 15 Min.

Portionen: 4–6

Zutaten Salat

200 g Chinakohl

100 g Rotkohl

1 Karotte

50 g Rucola

1 Zweig Cherrytomaten

2 EL Sprossen nach Wahl

2 EL Leinsamen

Zutaten Dressing

100 g Rapsöl

50 g Apfelessig

50 g Naturjoghurt

½ TL Salatkräuter

½ TL Salz, Pfeffer

1–2 EL Wasser (nach Bedarf)

1 Karotte schälen (optional) und fein raspeln. Chinakohl und Rotkohl fein schneiden. Cherrytomaten vierteln.

2 Rucola gründlich waschen und abtropfen lassen.

3 Chinakohl, Rotkohl, Karottenraspel, Rucola und Cherrytomaten in eine grosse Schüssel geben. Mit Sprossen und Leinsamen garnieren.

4 Einen Messbecher auf die Waage stellen und direkt darin alle Zutaten für das Dressing abmessen: Rapsöl, Apfelessig, Naturjoghurt, Salatkräuter, Salz und Pfeffer. Mit einem Schwingbesen oder einer Gabel gründlich verrühren. Falls das Dressing zu dickflüssig ist, nach Bedarf 1–2 EL Wasser hinzufügen und gut verrühren, abschmecken.

Tipps und Tricks

Der Regenbogen-Salat lässt sich ohne Dressing gut zugedeckt 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Der Salat bleibt frisch und knackig. Das Dressing kann separat gelagert und bei Bedarf frisch hinzugefügt werden. Ideal, falls nicht alles auf einmal gegessen wird.



Milde Linsensuppe

Zeitaufwand: 20 Min.

Portionen: 4

Zutaten

1 EL Öl

1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gehackt

100g rote Linsen

1 kleine Süsskartoffel (ca. 130 g), geschält
& gewürfelt

½ Fenchel (ca. 130g), gewürfelt

2 EL Tomatenpüree

7 dl Gemüsebouillon

1–2 EL Mandelmus

1 Öl in einer Pfanne erhitzen.

2 Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Linsen, Süsskartoffeln, Fenchel und Tomatenpüree begeben, kurz mitdünsten.

3 Gemüsebouillon dazugießen, aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten weich köcheln. Mandelmus begeben, bei Bedarf fein pürieren oder stückig belassen, abschmecken.

Dazu passt ein Kleckst Joghurt nach Wahl und Vollkornbrot.

Tipps und Tricks

Fenchel hilft dabei, die Linsensuppe leichter verdaulich zu machen und verhindert Blähungen. Die natürlichen Stoffe im Fenchel beruhigen den Magen und sorgen dafür, dass sich dein Bauch nach dem Essen wohlfühlt.



Veggie-Nuggets

Zeitaufwand: 50 Min.

Portionen: 12 Stk.

Zutaten

220 g fester Tofu, ausgepresst und mit der Hand fein zerbröseln

130 g Blumenkohl, fein gerieben

1 Ei

50 g Reibkäse

1 TL Salz

1 TL Zwiebelpulver

1 TL Paprikapulver

2 EL Dinkelmehl

Für die Panade

4 EL Dinkelmehl

1 Ei, verquirlt

je 2 EL Panko (oder Paniermehl) und Haferflocken

1 Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2 In einer grossen Schüssel Tofu, Blumenkohl, Ei, Reibkäse, Salz, Zwiebelpulver und Paprika gut vermischen. Alles gut durchkneten, bis eine homogene Masse entsteht. Dinkelmehl begeben um überschüssige Feuchtigkeit zu binden. Aus der Mischung ca. 12 kleine Nuggets formen.

3 Alle Zutaten für die Panade in drei Teller verteilen. Die Nuggets zuerst im Dinkelmehl wälzen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschliessend in der Mischung aus Panko und Haferflocken panieren. Nuggets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.

Dazu passen ein frischer Salat und ein leichter Cocktail-Dip aus Quark / Joghurt, einem Spritzer Ketchup oder Tomatenmark sowie Gewürzen nach Wahl.

Tipps und Tricks

Je nach Vorliebe oder Ernährungsform kann der Tofu durch Bio-Pouletfleisch ersetzt werden.



Bohnen-Gemüse Burger

Zeitaufwand: 25–30 Min.

Portionen: 4

Zutaten

250 g Kidneybohnen (oder schwarze Bohnen), abgetropft und gespült

80g rohe Rinden (oder Karotte, Kürbis), geschält und fein gerieben

50 g feine Haferflocken

15 g geschrotete Leinsamen

1 rote Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gerieben

1 TL Paprikapulver

Salz und Pfeffer

1 EL Olivenöl zum Braten

Mögliche Ergänzungen: Vollkornbrötchen (nach Wahl), Avocado, Salat, Sprossen, Tomate, anderes Gemüse, Süsskartoffel-Fries aus dem Ofen

1 Bohnen in einer grossen Schüssel mit einer Gabel gut zerdrücken.

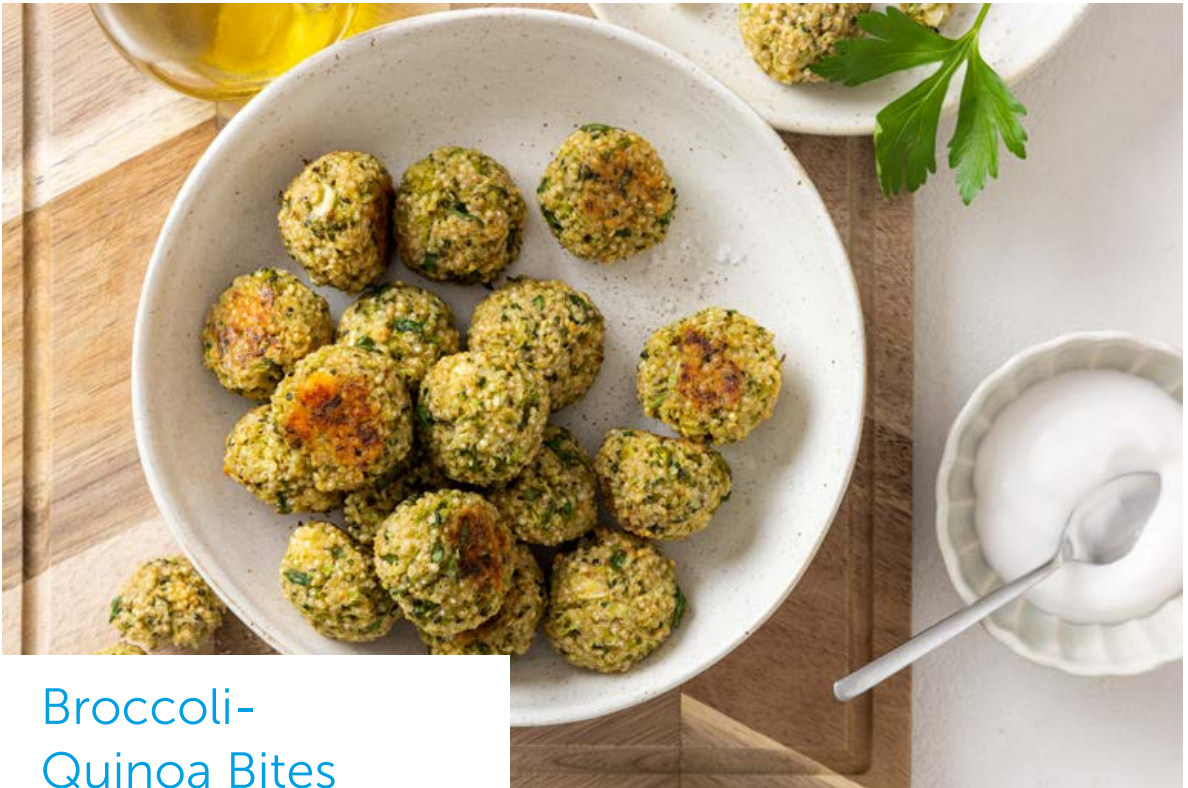
2 Geriebener Rinden, Haferflocken, Leinsamen, Zwiebel, Knoblauch und Gewürze begeben. Mit einer Gabel sehr gut vermischen oder von Hand durchkneten.

3 Mit sauberen Händen 4 grosse (oder 8 kleine) Burgerpattys formen.

4 In einer Bratpfanne wenig Öl erhitzen. Pattys auf beiden Seiten ca. 4–5 Minuten knusprig anbraten. Für die Fertigstellung der Burger Brötchen nach Wahl (am besten eine Vollkornoption), Sauce, Gemüse und Sprossen vorbereiten. Burger belegen, Süsskartoffelfries dazuservieren.

Tipps und Tricks

Die Patties können nach dem Formen gut eingefroren werden. So sind sie jederzeit griffbereit und können bei Bedarf aufgetaut in die Pfanne oder auf den Grill gegeben werden.



Broccoli- Quinoa Bites

Zeitaufwand: 25–30 Min.

Portionen: 22 Bites

Zutaten

100g Quinoa

150 g Broccoli, geraspelt

60 g Feta, zerbröselt

½ Bund Petersilie, fein gehackt

1 EL Öl (plus mehr zum Bepinseln)

Salz und Pfeffer

2 gehäufte EL Dinkelmehl

1 Quinoa nach Packungsanweisung garkochen, abkühlen lassen.

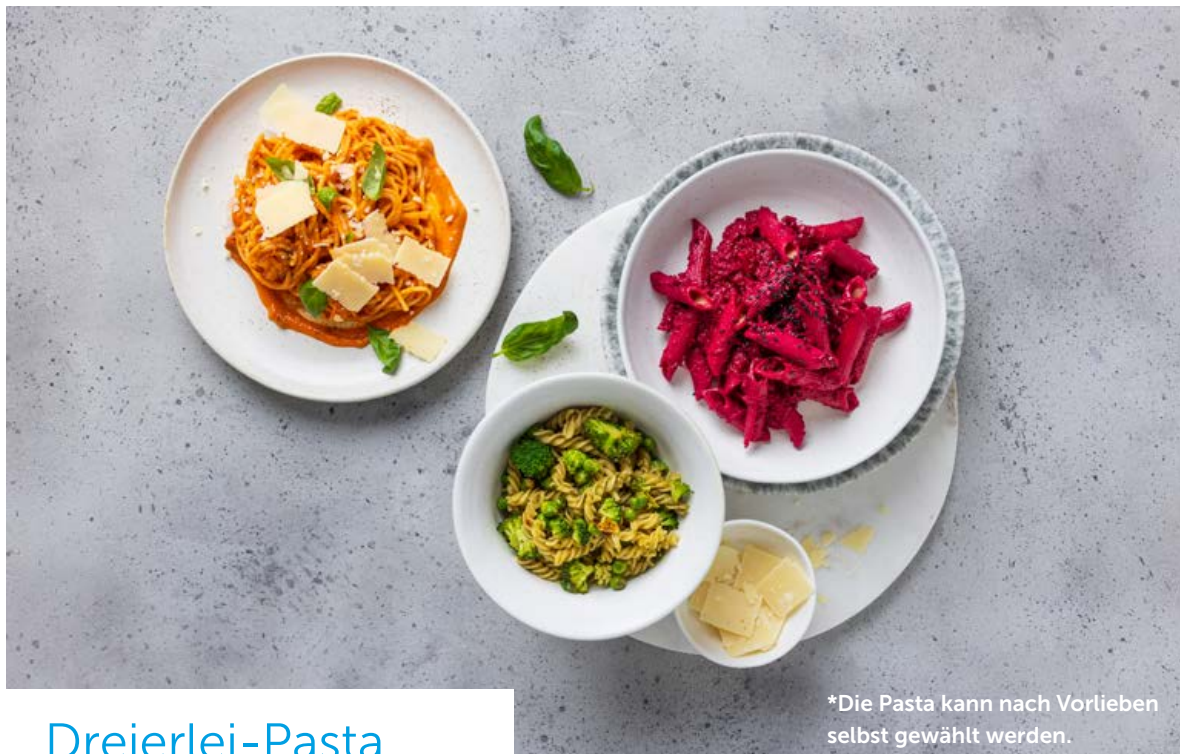
2 Quinoa in eine grosse Schüssel geben. Broccoli, Feta, Petersilie und Öl begeben. Von Hand oder mit einer Gabel gut vermischen, würzen. So viel Mehl begeben, bis eine klebfähige (nicht zu klebrige) Masse entsteht.

3 Backofen auf 180 °C Grad Umluft vorheizen. Aus der Mischung, mit leicht angefeuchteten Händen ca. 22 baumnussgrosse Bällchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit wenig Öl bepinseln. Für ca. 15–20 Minuten in der Mitte des Ofens knusprig und goldbraun backen.

Dazu passt Salat und nature Joghurt.

Tipps und Tricks

Die Bällchen schmecken auch kalt als Snack oder in der Pausenbox fein.



*Die Pasta kann nach Vorlieben selbst gewählt werden.

Dreierlei-Pasta

Zeitaufwand: 15–20 Min.

Portionen: 4

Zutaten

250 g Dinkel- oder Vollkornspaghetti*

1 EL HOLL-Rapsöl

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenpüree

120 g weisse Bohnen

1 rote Peperoni

1 dl Pflanzendrink (z. B. Haferdrink)

2 EL Hefeflocken (oder Parmesan)

1,5 EL Mandel- oder Cashewmus

Salz und Pfeffer

40 g getrocknete Tomaten

Cremige Peperoni-Spaghetti

1 Spaghetti in ausreichend Salzwasser al dente kochen. Abgießen, optional mit etwas Öl vermischen und zugedeckt beiseitestellen.

2 Für die Sauce: Bohnen abspülen, Peperoni würfeln und beides mit Haferdrink, Hefeflocken und Mandelmus fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten andünsten. Tomatenpüree kurz mitdünsten. Peperoni-Sauce in die Pfanne geben, aufkochen, gehackte getrocknete Tomaten hinzufügen und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis sie cremig ist. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, 1-2 EL Flüssigkeit beifügen.

4 Spaghetti mit der Sauce vermengen, nach Bedarf kurz erhitzen. Mit frischen Kräutern und Parmesan servieren.

Tipps und Tricks

Die cremige Sauce ist perfekt, um Gemüse und Hülsenfrüchte wie Bohnen «zu verstecken» – ideal, wenn beides unbemerkt in die Mahlzeit geschmuggelt werden möchte! So werden Nährstoffe schmackhaft und unauffällig serviert.

Randen-Mandel-Dinkelpenne

- 1** Dinkelpenne in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgiessen, optional mit etwas Öl vermischen und zuge- deckt beiseitestellen.
- 2** Knoblauch fein hacken oder pressen. Randen schälen und fein reiben. Datteln entsteinen und fein hacken.
- 3** Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und geriebene Randen hinzufügen und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten.
- 4** Datteln oder Apfelmus unterrühren. Mit Pflanzendrink ablöschen, Zitronensaft und Misopaste hinzufügen. Mandelmus unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce 5-6 Minuten köcheln lassen, abschmecken.
- 5** Penne der Sauce vermengen, nach Bedarf kurz erhitzen. Mit (schwarzem) Sesam servieren.

Zutaten

250 g Dinkelpenne*
1 EL HOLL-Rapsöl
1 Knoblauchzehe
250 g Randen (roh)
2 Medjool-Datteln (oder 2 EL Apfelmus)
1–1,5 dl Pflanzendrink (z. B. Sojadrink)
Saft von ½ Zitrone
1 TL Misopaste (oder Sojasauce)
2–3 EL Mandelmus
Salz und Pfeffer

Tipps und Tricks

Randen liefern Folsäure, Eisen und Antioxidantien – wichtige Nährstoffe für Wachstum, Blutbildung und ein starkes Immunsystem. Mandelmus ergänzt die Sauce mit gesunden Fetten und Kalzium für starke Knochen. Die natürliche Süsse aus Datteln macht sie besonders kinderfreundlich!

Broccoli-Erbсен-Fusilli mit Pesto

- 1** Vollkornfusilli in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgiessen, optional mit etwas Öl vermischen und zuge- deckt beiseitestellen.
- 2** Knoblauch fein scheibeln oder hacken, Broccoli waschen und in kleine Röschen schneiden, den Stiel schälen und fein würfeln.
- 3** Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Knoblauch kurz andünsten, Broccoli hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Broccoli und Pesto zu den abgetropften Penne geben, gut vermengen und nach Bedarf mit frischem Basilikum oder Parmesan servieren.

Zutaten

250 g Vollkornfusilli*
1 EL HOLL-Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1 mittlerer Broccoli
100 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
3 EL grünes Pesto
Salz und Pfeffer

Tipps und Tricks

Broccoli ist eine wahre Nährstoffbombe! Er liefert reichlich Vitamin C für ein starkes Immunsystem und Kalzium für gesunde Knochen. Zusammen mit den Erbsen, die pflanzliches Eiweiss und Ballaststoffe bieten, wird diese Pasta zu einer ausgewogenen und nährstoffreichen Mahlzeit.



Quinoa-Chili aus dem Ofen

Zeitaufwand: 45 Min.

Portionen: 4

Zutaten

1 EL HOLL-Rapsöl

1 Zwiebel

100 g weisses Quinoa

100 g Kidneybohnen

100 g Mais

1 rote Paprika

400 g gehackte Tomaten

2 dl Gemüsebouillon

2 EL Tomatenpüree

1 TL Paprikapulver

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Garnieren: 1 reife Avocado,
frische Petersilie oder Koriander

- 1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2** Paprika in Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken.
- 3** Öl in eine Ofenform geben. Zwiebeln, Quinoa, Kidneybohnen, Mais, Paprika, gehackte Tomaten, Gemüsebouillon, Tomatenpüree, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben. Gut mischen.
- 4** Form mit Alufolie abdecken, in der mitte des Ofens für 40–45 Minuten backen.
- 5** Mit frischer Avocado und Petersilie oder Koriander garnieren. Das Chili schmeckt auch hervorragend mit einem Klecks pflanzlichem Joghurt oder Sauerrahm.

Tipps und Tricks

Das Chili lässt sich in wenigen Minuten vorbereiten und kocht dann ganz von allein im Ofen, während Zeit für anderes bleibt. Die Kombination aus Quinoa, Bohnen und Gemüse liefert wichtige Nährstoffe, Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiss – alles in einem Gericht. Dazu ist es leicht, vielseitig und schmeckt klein und gross.



Bohnen-Curry mit Vollreis

Zeitaufwand: 25 Min.

Portionen: 4

Zutaten

1 EL Öl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 TL mildes Currypulver
(oder 1–2 TL milde Currypaste)

1 Dose weiße Bohnen
(abgespült und abgetropft)

150 g Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)

400 g gehackte Tomaten

2 dl Kokosmilch

Salz

200 g Vollreis

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.
- 2** Olivenöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Minuten glasig dünsten. Danach Currypulver (oder Currypaste) hinzufügen und kurz mitdünsten.
- 3** Bohnen, gehackte Tomaten und die Kokosmilch in die Pfanne geben, aufkochen. Blattspinat dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Curry mit Salz abschmecken.
- 4** Vollreis nach Packungsanweisung 10–15 Minuten gar kochen. Das Bohnen-Curry mit frischen Kräutern garnieren, Vollreis dazu servieren.

Tipps und Tricks

Das Curry lässt sich je nach Saison und Vorlieben vielfältig variieren. So können beispielsweise Süßkartoffeln, Kürbis oder Blumenkohl als Gemüsealternativen verwendet werden. Auch bei den Bohnen gibt es zahlreiche Optionen: Statt weißen Bohnen können Kichererbsen, rote Linsen oder grüne Bohnen verwendet werden. Die Kochzeit muss entsprechend angepasst / beachtet werden.



Blitz-Pizza mit Quark-Teig

Zeitaufwand: 25 Min.

Portionen: ca. 5 Stk.

Zutaten Teig

150 g Dinkelmehl

1 EL Leinsamen

1,5 TL Backpulver

1 TL Salz

160 g Magerquark

1 EL Olivenöl

Zutaten Belag

4 EL Tomatensauce

5 Cherrytomaten, halbiert

4 Champignons, in dünne Scheiben
geschnitten

½ Zucchini, fein gehobelt oder in Scheiben

4 EL geriebener Mozzarella

Frischer Oregano

1 Dinkelmehl, Leinsamen, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen Magerquark und Olivenöl hinzufügen. Rasch zu einem glatten Teig verkneten.

2 Teig in 5 gleich grosse Portionen teilen. Jede Portion zu einer Rondelle von ca. 10 cm Durchmesser ausrollen oder mit den Händen flachdrücken. Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

3 Jede Teigplatte mit 1 TL Tomatensauce bestreichen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Gemüse gleichmässig darauf verteilen.

4 Pizzen im vorgeheizten Backofen bei 230 °C Ober-/Unterhitze für ca. 12 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und mit frischem Oregano bestreuen. Dazu passt ein gemischter Salat oder eine Gemüsesuppe.

Tipps und Tricks

Der Quark im Teig liefert wertvolle Proteine, die wichtig für das Wachstum und starke Muskeln sind – so wird die Pizza nicht nur lecker, sondern auch nahrhaft. Übrigens: Daraus kann auch eine grosse Pizza zubereitet werden. Dazu einfach den gesamten Teig zu einer Rondelle formen, belegen und backen.



Reis-Gemüse-Pfanne

Zeitaufwand: 20 Min.

Portionen: 4

Zutaten

1 EL Öl

½ Zwiebel

1 grosse Karotte

100 g grüne Erbsen

150 g Knollensellerie (oder Kohlrabi)

250 g Langkorn-Vollreis

6 dl Gemüsebouillon

frische Kräuter nach Wahl

1 Zwiebel fein hacken, Karotte in kleine Würfel schneiden. Knollensellerie schälen, würfeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel für 2 Minuten andünsten. Gemüse hinzufügen und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Reis in die Pfanne geben, mischen.

3 Mit Gemüsebouillon ablöschen, alles gut umrühren und zugedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Gelegentlich umrühren.

4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die frischen Kräuter unter den Reis mischen.

Tipps und Tricks

Als proteinreiche Beilage passen knusprig angebratene Tofu-Würfel, Rührei oder gehacktes, Huhn/Rind.



Vegane Pilz- Linsen-Bällchen

Zeitaufwand: 30–35 Min.

Portionen: 20 Stk.

Zutaten

150 g frische Bio-Shiitake-Pilze

100 g Belugalinsen oder schwarze Bohnen, gekocht

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

120 g (altes) Dinkelbrot

30 g Baumnüsse

1 TL Paprikapulver

1 TL getrockneter Thymian
oder Oregano

Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Grad Umluft vorheizen. Pilze mit einem feuchten Tuch oder Pinsel reinigen, Stiel bei starker Verschmutzung abschneiden, vierteln. Zwiebel, Knoblauch, Brot und Baumnüsse grob hacken.

2 Alle Zutaten in einen leistungsstarken Food-Prozessor geben. Während 30–60 Sekunden zu einer klebfähigen, gleichmässigen Masse mixen. Die Konsistenz sollte fein, aber mit kleinen Stückchen sein.

3 Mit angefeuchteten Händen ca. 20–22 baumnussgrosse Bällchen formen. Die Bällchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Optional mit etwas Öl bepseln und für ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

4 Die Pilz-Bällchen in einer Sauce (z.B. Bratensauce oder Tomatensugo) servieren. Dazu passen Kartoffelstock, Reis, Pasta oder eine Beilage nach Wahl sowie ein frischer Salat.

Vegane Blitz-Bratensauce: 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 1 kleine, fein gehackte Zwiebel darin 1–2 Minuten andünsten. 2 EL Sojasauce und 1 TL Paprikapulver hinzufügen. Gut verrühren und kurz anrösten. 1,5 EL Dinkelmehl mit 3 dl Soja- oder Haferdrink verrühren und damit ablöschen, unter Rühren aufkochen lassen, bis die Sauce eindickt. 6–7 Minuten bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln, abschmecken.

Hinweis: Das Rezept ergibt ca. 20–22 Bällchen, die ungebacken bis zu 3 Tage im Kühlschrank oder gut 2–3 Monate im Gefrierfach haltbar sind.

Tipps und Tricks

Kinder können sich durch die fein zerkleinerte und gemischte Konsistenz der Bällchen langsam an den Pilzgeschmack gewöhnen. Achten Sie beim Kauf auf frische, regionale oder Bio-Shiitake. Die Pilze bieten wertvolle Nährstoffe wie B-Vitamine, Zink und wertvolles pflanzliches Protein.



Bramata mit Bohnen-Räuchertofu-Ragout

Zeitaufwand: 45–50 Min.

Portionen: 3–4

Zutaten Bramata

8 dl Gemüsebouillon

2 dl Milch (nach Wahl)

150 g Bramata
(grobkörniger Maisgriess)

30 g geriebener Parmesan

Zutaten Ragout

1 EL Olivenöl

200 g Räuchertofu, gewürfelt

1 TL Paprika mild

1 EL Sojasauce

1 kleine Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

2 EL Tomatenmark

200 g gehackte Tomaten

1,5 dl Gemüsebouillon

300 g grüne Bohnen, in Stücken

1 Bouillon und Milch aufkochen. Bramata unter Rühren einstreuen. Bei kleiner Hitze ca. 40 Min. zu einem dicken Brei köcheln, gelegentlich umrühren. Käse darunterrühren, abschmecken.

2 Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Räuchertofu während 5–7 Minuten scharf anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist. Mit Paprika und Sojasauce würzen. Beiseite stellen.

3 In der gleichen Pfanne bei mittlerer Hitze Zwiebeln und Knoblauch in wenig Öl 2 Minuten andünsten. Tomatenmark, gehackte Tomaten und Gemüsebouillon dazugeben, verrühren.

4 Grüne Bohnen hinzufügen. Ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Bohnen die gewünschte Konsistenz erreicht haben, abschmecken. Den knusprigen Räuchertofu unterheben und alles gut vermengen.

Bramata zusammen mit dem Bohnen-Räuchertofu-Ragout anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren, Parmesan dazuservieren.

Tipps und Tricks

Grüne Bohnen liefern wertvolle Ballaststoffe, Eiweiss sowie Eisen und Magnesium. Doch sie dürfen nicht roh gegessen werden, da sie natürliche Lektine enthalten, die nur durch Kochen unschädlich gemacht werden. Nach 10–15 Minuten kochzeit sind sie jedoch sehr empfehlenswert.



Gemüse- Frittata-Würfel

Zeitaufwand: 20–25 Min.

Portionen: 2–4

Zutaten

½ Kohlrabi

1 kleine Karotte

½ Bund glatte Petersilie

3 Eier

70 g Hüttenkäse

2 EL Milch

1 TL Salz

Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Backform (z. B. Auflaufform) mit Backpapier auslegen oder leicht einfetten.

2 Kohlrabi und Karotte schälen, sehr fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken.

3 In einer grossen Schüssel die Eier verquirlen, mit dem Hüttenkäse, Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Kohlrabi, Karotte und Petersilie dazu geben, alles gut vermengen.

4 Die Mischung in die vorbereitete Backform geben und gleichmässig verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15–20 Minuten backen, bis die Masse gestockt und leicht gebräunt ist. Die Frittata kurz abkühlen lassen, dann in Würfel schneiden. Warm oder kalt als Snack, Frühstück oder leichtes Mittagessen servieren.

Tipps und Tricks

Die Gemüse-Frittata-Würfel sind eine hervorragende Proteinquelle dank der Eier und dem Hüttenkäse. Sie liefern wichtige Nährstoffe wie Beta-Carotin (Karotten), Vitamin C (Kohlrabi) und Eisen (Petersilie). Ideal für einen nährstoffreichen Snack zwischendurch.



Aprikosen-Kokos Energy-Balls mit Karotten

Zeitaufwand: 25 Min.

Portionen: ca. 25 Stk.

Zutaten

100 g weiche Aprikosen

80 g Hafer- oder Dinkelflocken

30 g Kokosraspeln
(plus mehr zum Wälzen)

70 g Nussbutter
(z. B. Cashew- oder Mandelmus)

1 TL Chiasamen

½ TL Zimt

130 g geraspelte Karotte

1 Die Aprikosen grob hacken, zusammen mit Hafer- oder Dinkelflocken, Kokosraspeln, Nussbutter, Chiasamen und Zimt in einen Food-Prozessor geben. Kurz mixen, Karotten begeben und nochmals mixen bis eine klebfähige, formbare Masse entsteht. Sollte die Masse zu trocken sein, noch etwas mixen oder 1–2 TL Nussmus hinzufügen.

2 Aus der Masse ca. 25 gleichgrosse Bällchen formen. Bällchen optional in Kokosraspeln rollen.

Haltbarkeit: Gut verschlossen, im Kühlschrank ca. 5 Tage.
Perfekt als gesunder Snack für zwischendurch!

Tipps: Energy Balls lassen sich auch hervorragend einfrieren und sind so bis zu 3 Monate haltbar. Einfach bei Bedarf portionsweise auftauen und geniessen.

Tipps und Tricks

Für eine erfrischende Note Zimt durch den Abrieb einer Bio-Zitrone oder -Limette und 1 TL des Safts ersetzen.



Bananen-Snickers & Apfel-Donuts

Zeitaufwand: 15 Min.

Portionen: je 2

Bananen-Snickers

1 reife Banane

2 TL Erdnussmus

1 EL gehackte Erdnüsse*

20 g Zartbitterschokolade

Zitronensaft

*je nach Alter der Kinder, nur wenn sie sicher gekaut werden können

Apfel-Donuts

1 Apfel

2 EL nature Joghurt

1 EL Nussmus

1–2 EL Granola oder Flockenmischung,
Zitronensaft

1 Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen.

2 Die Banane halbieren und längs aufschneiden. Optional mit ein wenig Zitronensaft beträufeln, um Verfärbungen zu vermeiden.

3 Jeweils ½ TL Erdnussmus auf die Bananenstücke streichen. Gehackte Erdnüsse darüber streuen und mit der geschmolzenen Schokolade dekorieren und aushärten lassen.

1 Den Apfel in dünne Ringe schneiden und mit einem Lochausstecher das Kerngehäuse entfernen. Optional mit etwas Zitronensaft beträufeln, um Verfärbungen zu vermeiden.

2 Joghurt und Nussmus gut miteinander verrühren und auf den Apfelingen verteilen. Mit Granola oder einer Flockenmischung bestreuen.



Seidentofu-Schokomousse und Orangen-Vanille Quark

Zeitaufwand: 15 Min.

Portionen: je 3–4

Seidentofu-Schokomousse

250 g Seidentofu

3 Medjool-Datteln

2–3 EL Pflanzendrink (nach Bedarf)

1 EL helles Mandelmus

50 g Zartbitterschokolade

Orangen-Vanille Quark

250 g Magerquark

100 g Halbfettquark

1 Bio-Orange

1–2 EL Honig (nach Geschmack)

1 Vanilleschote

Für eine erfrischende Variante kann die Orange durch Zitrone ersetzt werden.

1 Zartbitterschokolade und Datteln grob hacken. Seidentofu abtropfen.

2 Schokolade im Wasserbad schmelzen.

3 Seidentofu mit Datteln, Mandelmus, Pflanzendrink und geschmolzener Schokolade in einen Mixbehälter geben und so lange pürieren, bis die Masse glatt und cremig ist. Am Besten funktioniert das mit einem leistungsstarken Standmixer.

4 Schokomousse in kleine Gläser oder Schälchen füllen. Für mindestens 1 Stunde kühlstellen, damit die Mousse fest wird.

1 Schale der Bio-Orange fein abreiben. 2 EL Saft aus der Orange auspressen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

2 In einer Schüssel Magerquark, Halbfettquark, Honig, abgeriebene Orangenschale, Orangensaft und das Vanillemark gut miteinander verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.

3 Den Vanille-Orangen-Quark in Schälchen anrichten. Nach Belieben mit etwas Honig, Orangenzesten oder frischer Orange garnieren.

Tipps und Tricks

Für eine erfrischende Note Zimt durch den Abrieb einer Bio-Zitrone oder -Limette und 1 TL des Safts ersetzen.