

Veronika Pichl

MEAL PREP

für Kinder

60 leckere und gesunde Ideen
für Pausenbrot und Lunchbox

riva

© 2020 des Titels »Meal Prep für Kinder« (ISBN 978-3-7423-1514-4) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

MEAL PREP FÜR KINDER: LECKERE LUNCHBOX VORBEREITEN	11
Warum eine ausgewogene Ernährung so wichtig ist	12
Gesunde Kinderernährung - was dabei nicht fehlen darf	14
Praxis statt Theorie: Was kommt in die Lunchbox und auf das Pausenbrot?	15
Gesundes kindgerecht verpackt	17
Clever vorbereitet: Lunchbox-Prep für Kids	19
Die richtigen Pausenboxen finden - auf was sollte man achten?	22
Meal Prep für und mit Kindern - so geht's.	23

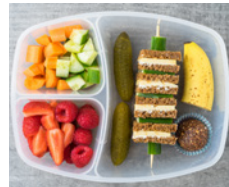
PAUSENBOX-IDEEN



PAUSENBOX-IDEE 1:
Frühstücksmuffins,
Joghurt, Beeren
und Cashewkerne
28



PAUSENBOX-IDEE 2:
Belegtes Vollkorn-
brot, Gurkensticks,
Snacktomaten,
Käseröllchen und
Weintrauben
30



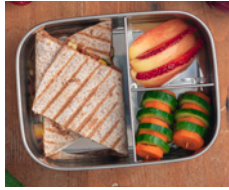
PAUSENBOX-IDEE 3:
Brot-Käse-Gurken-
Spieß, Essiggurken,
Energiebällchen,
Gemüsewürfel
und Obst
32



PAUSENBOX-IDEE 4:
Eiaufstrich-Sand-
wich, Radieschen-
sterne, Käse-Besen,
Erdbeeren und
Nuss-Kerne-Mix
34



PAUSENBOX-IDEE 5:
Karottensticks
mit Hummus,
Knäcke-Ecken
und Apfelstücke
36



PAUSENBOX-IDEE 6:
Pizzadillas, Karoten-
Gurken-Türme
mit Apfel- und
Erdbeerscheiben
38



PAUSENBOX-IDEE 7:
Herzige Tomaten-
Mozzarella-Spieße,
Käsepfel-Spieße,
Snacktomaten,
Chia-Pudding
und Weintrauben
40



PAUSENBOX-IDEE 8:
Avocado-Thun-
fisch-Sandwich
und Apfelmonster
42



PAUSENBOX-IDEE 9:
Quinoa-Salat,
Paprikastreifen
und Weintrauben
44



PAUSENBOX-IDEE 10:
Waffelhappen,
Mango-Igel,
Beerenspieße
und Pekannüsse
46



PAUSENBOX-IDEE 11:
Käse-Toast mit Herz,
Karottensticks
und Feigenblume
48



PAUSENBOX-IDEE 12:
Hähnchen-Karotten-
chips-Mix mit
Sauerrahm-Dip
und Heidelbeeren
50



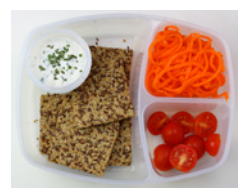
PAUSENBOX-IDEE 13:
Gurken-Wrap-
Röllchen-Spieße,
Gemüsesticks,
Bananenkekse
und Apfel
52



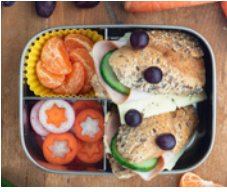
PAUSENBOX-IDEE 14:
Würstchen-
Schnecken, Pumper-
nickel- und Gurken-
burger mit bunten
Beeren
54



PAUSENBOX-IDEE 15:
Roggenbrot mit Avo-
cado-Ei-Aufstrich,
Erdbeerjoghurt,
gehackte Nüsse
und Soja-Crispies
56



PAUSENBOX-IDEE 16:
Knäckebröt,
Joghurt-Dip,
Karottennudeln
und Tomaten
58



PAUSENBOX-IDEE 17:
Krokodilbrötchen,
Karotten-Radieschen-
Sterne und
Mandarinenblume

60



PAUSENBOX-IDEE 18:
Blumenkohlbrat-
linge, Apfelmaus
und bunter Obst-
und Gemüsemix

62



PAUSENBOX-IDEE 19:
Gemüsemuffin, bun-
te Snacktomaten,
Beeren und Schoko-
ladensplitter

64



PAUSENBOX-IDEE 20:
Herzhafte
Hörnchen,
Apfelautos
und Gurkensticks

66



PAUSENBOX-IDEE 21:
Pizzawaffeln
und Beeren

68



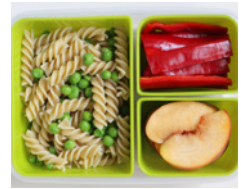
PAUSENBOX-IDEE 22:
Tomaten-Käse-
Spieße, Studenten-
futter und Erd-
beer-Kiwi-Mix

70



PAUSENBOX-IDEE 23:
Brötchen am Stiel,
Gurke, Beeren-Mix
und Käse-Schinken-
Rollen

72



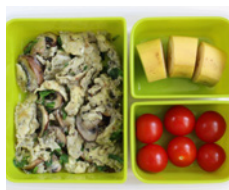
PAUSENBOX-IDEE 24:
Nudel-Erbsen-Mix,
Paprika- und
Pflisichstücke

74



PAUSENBOX-IDEE 25:
Mini-Pancake-
Spieße, Joghurt,
Obst und Apfelmus

76



PAUSENBOX-IDEE 26:
Rührei mit Pilzen,
Snacktomaten
und Bananenstücke

78



PAUSENBOX-IDEE 27:
Gekochtes Ei,
Snacktomaten,
Karottenstreifen,
Käsewürfel,
Himbeeren und
Kokos-Chips

80



PAUSENBOX-IDEE 28:
Bananenbrot,
Apfelstücke
und Mandarine

82



PAUSEBOX-IDEE 29:
Gemüsewraps,
Snacktomaten
und Banane
84



PAUSEBOX-IDEE 30:
Haferflocken-
Bananen-Küchlein,
bunte Toast-Spieße,
Käsesterne
und Weintrauben
86



PAUSEBOX-IDEE 31:
Brotmonster,
Bananen-Heidel-
beer-Spieße und
Paprika-Karotten-
Knabberstreifen
88



PAUSEBOX-IDEE 32:
Brot-Frischkäse-
Schnitten, Minikäse,
Gurken-Tomaten-
Spieße, Herz-
Erdbeeren und
Weintrauben
90



PAUSEBOX-IDEE 33:
Knabberbox mit
Kartoffelchips,
Würstchen, Obst-
und Gemüsesterne
92



PAUSEBOX-IDEE 34:
Schoko-Crêpes-
Röllchen, bunte
Beeren und
Cashewkerne
94



PAUSEBOX-IDEE 35:
Herzhaftes Bärchen
mit buntem
Obst- und
Gemüseallerlei
96



PAUSEBOX-IDEE 36:
Wurstbrot-Spieße,
Gurken-
und Karottensticks,
Snacktomaten
und Apfelscheiben
98



PAUSEBOX-IDEE 37:
Herzige Haferkekse,
Gurken-Paprika-
Sticks und
Clementine
100



PAUSEBOX-IDEE 38:
Überbackenes
Knäckebrot,
Ninja-Käse,
Gurke und Apfel
102



PAUSEBOX-IDEE 39:
Pancake-Tacos mit
bunten Gemüse-
stücken und Joghurt
mit Haferflocken
104



PAUSEBOX-IDEE 40:
Gemüse-Mozzarella-
Bällchen,
Gurkenstreifen,
Karottensticks und
-sterne und Pflaume
mit Stern
106



PAUSENBOX-IDEE 41:
Belegtes Brötchen,
bunte Obstspieße
mit Schokoladen-Dip
108



PAUSENBOX-IDEE 42:
Puzzle-Toast,
Zimt-Popcorn und
bunte Obst- und
Gemügestücke
110



PAUSENBOX-IDEE 43:
Süße Waffeln, Jo-
ghurt mit Mandeln,
Apfelscheiben und
Erdbeeren
112



PAUSENBOX-IDEE 44:
Kartoffelpüree mit
Erbsen, Bohnen-
frikadellen, schoko-
lierte Mandarinen-
stücke, Salzstangen
und Schoko-
ladensplitter
114



PAUSENBOX-IDEE 45:
Mozzarella-Wraps,
Schafskäsewürfel,
Mandarine, Apfel-
stücke, Gurkensticks
und Tomaten
116



PAUSENBOX-IDEE 46:
Banana-Bread-
Minimuffins,
Himbeeren und
Karottenblumen
118



PAUSENBOX-IDEE 47:
Bärchenpizza,
Gurken- und
Paprikastreifen,
Mango-Heidel-
beeren-Mix
120



PAUSENBOX-IDEE 48:
Schinken- und Käse-
formen, Karotten-
und Bananenstücke,
Weintrauben
und Studentenfutter
122



PAUSENBOX-IDEE 49:
Gebackene Kar-
toffelspalten mit
Paprika-Dip, Mini-
käse und Nektarine
124



PAUSENBOX-IDEE 50:
Käsebrotschnitten,
Hähnchenbrust-
filetstreifen, Milch-
reis mit herzigen
Erdbeeren und
buntes Gemüse
126



PAUSENBOX-IDEE 51:
Toast mit Bohnen-
Snack, Obst-
und Gemüsespieße
128



PAUSENBOX-IDEE 52:
Bärchenbrötchen,
Joghurt mit Beeren
und Gemüse-Mix
130



PAUSENBOX-IDEE 53:
Heidelbeer-
Bananen-Muffins,
Gurken-Karotten-
Sticks, Beeren
und Banane
132



PAUSENBOX-IDEE 54:
Toast-Smiley mit
Käserolle, Gurken-
Paprika-Spieße
und Beeren-Pudding
134



PAUSENBOX-IDEE 55:
Beeren-Zimtschne-
cken, süßer Quark
und Gemüse
mit Wurst- und
Käserollen
136



PAUSENBOX-IDEE 56:
Regenbogen-
Piccolini, Gurken-
blümchen, Snack-
tomaten und
Weintrauben
140



PAUSENBOX-IDEE 57:
Pancake-Spieße,
Beeren- und
Nuss-Trocken-
früchte-Mix
142



PAUSENBOX-IDEE 58:
Pikante Crêpes,
Beeren-Bliss-Balls,
Himbeeren
und Gurkensterne
144



PAUSENBOX-IDEE 59:
Wölkchen-Toast,
bunte Snackbäll-
chen, Popcorn,
Käse, Schinken,
Gemüse und Obst
146



PAUSENBOX-IDEE 60:
Süßkartoffelgnocchi
mit Zucchini-
Tomaten-Gemüse,
Mozzarellaherzen,
Apfel- und
Kiwistücke
148

Über die Autorin 151

Kostenloses Bonusmaterial zum Buch 152

Mitwirkende 153

Empfehlungen 153

Zutatenregister 155