



Leseprobe

Christine Sinnwell-Backes, Timo Kuehn

Lecker, lustig und gesund. Die besten Rezepte für Kinder mit Meal-Prep-Ideen. Wird garantiert gegessen

Das Kochbuch für einfache, kreative Pausensnacks, belegte Brote und schnelle Gerichte -

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 80

Erscheinungstermin: 27. September 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

So macht gesundes Essen Spaß! Ob ein Abenteuer-Pausenbrot, brüllendes Abendessen für die ganze Familie oder Partygericht für den nächsten Kindergeburtstag. Groß und Klein haben mit nur wenigen Handgriffen Freude an lustigen und leckeren Gerichten. Durch die phantasievolle und kindergerechte Präsentation ist nun endlich Schluss mit "Das mag ich nicht", denn mit diesen Rezepten sieht selbst das grüne Gemüse lecker aus.



Autor

Christine Sinnwell-Backes, Timo Kuehn

Christine Sinnwell-Backes lebt mit ihrem Mann und den zwei Kindern im Saarland. Sie entwickelt, gerne mit der ganzen Familie, wunderbare Rezepte, schreibt Kochbücher sowie Bastelbücher und engagiert sich in der Leseförderung für Kinder. Mehr über die Autorin erfahren Sie auf ihrem Blog "littleredtemptations".

Timo Kühn lebt seit mehreren Jahren im Saarland. Der gebürtige Mannheimer spielt seit seiner Kindheit Eishockey und betreibt Fitnesssport. Gesunde

Tipps & Tricks

MENGENANGABEN

Kinder essen sehr unterschiedliche Portionen. Die Rezeptangaben in diesem Buch orientieren sich in etwa an das Essverhalten von Kindern im Alter von 8–10 Jahren. Haben Sie wesentlich jüngere Kinder, dann reichen oftmals schon die halben Mengenangaben. Orientieren Sie sich gerade bei den Mengen von Nudeln, Kartoffeln oder Reis an dem, was Sie für Ihr Kind als angemessen halten.

AUSSTECHE

Plätzchenausstecher sind eine wunderbare und schnelle Möglichkeit Gemüse, Brot, Käse oder Wurst in kreative Formen zu bringen. Standardformen wie Sterne, Herzen oder Blumen lassen sich vielseitig einsetzen. Dazu kommen Lieblingsformen: beispielsweise ein Dino für kleine Dinofans. Auch Apfelentkerner und ähnliches Küchenwerkzeug lässt sich oft gut einsetzen.

ZEIT

Viele der Ideen in diesem Buch lassen sich schnell umsetzen. Manche brauchen jedoch ein wenig mehr Vorbereitungszeit. Soll eine Brotbox am Morgen gepackt werden, lassen sich manche Arbeitsschritte vielleicht schon am Vorabend erledigen. Bei Pancakes lohnt es sich, direkt eine größere Menge Teig zuzubereiten und diesen dann 2–3 Tage im Kühlschrank aufzubewahren.

BROTBOXEN

Auf dem Markt gibt es eine riesige Auswahl: Schauen Sie nach Boxen, die stabil sind und eine für Sie gute Fächeraufteilung haben. Uns selbst ist auch der Gedanke der Nachhaltigkeit bei der Anschaffung wichtig.

