



So geht
Brotdose





Willkommen

Ich freu mich sehr, dass du dich entschieden hast, dein Kind von Anfang an gesund zu ernähren! Ich bin mir sicher, du wirst überrascht sein, wie einfach es ist. Also, lass uns direkt loslegen.

Dieses Workbook soll dir als roter Faden und Nachschlagewerk dienen und dir Platz für eigene Ideen geben. Es soll dir Lust auf eigene Experimente machen sowie dein Umsetzungs-Buddy sein.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und freue mich, wenn du deine Ergebnisse mit mir teilst.

Deine Nicola mit

Luisa



Robert



Emma





Brotdose



Damit dein Kind gut durch den Morgen kommt, sollten gut sättigende Lebensmittel in die Brotdose, die eine hohe Nährstoffdichte haben.

Diese Lebensmittel helfen dabei:

- Vollkornprodukte
- Eiweißreiche Lebensmittel (sowohl tierische, als auch pflanzliche)
- Nüsse
- Gemüse

Was ist mit Obst und Trockenfrüchten?

Haben zwar viel Fruchtzucker, werden aber, gerade in der Kombination mit Nüssen ganz anders verstoffwechselt, als bei isolierten Zuckern in Fertigprodukten. Der Blutzucker steigt dabei nicht so stark an.

Gute Begleiter in der Brotbox:

- Vollkornbrot mit Gemüseaufstrich oder süßen Aufstrichen auf Nussbasis ohne zugesetzten Zucker.
- Gemüsesticks
- Obst
- Eiweißreiche Salate
- Energiekugeln
- Studentenfutter





So geht Brotdose



1. Statt zu sagen: "Iss das, das ist gesund", erzähle eine Geschichte zu deiner Brotdose. Hier kommt Emmas Brotdosen-Geschichte:

Land in Sicht! Das bedeutet Landgang für alle! Emma freut sich immer ganz besonders, Land und Leute kennenzulernen.

Gerne schaut sie sich auf den Märkten um und entdeckt neue Obst- und Gemüsesorten.

Die Piraten sind in dieser Zeit gerne in Tavernen unterwegs. Sie lassen ihre Säbel blitzen und lieben es, Leute zu erschrecken.

Früher haben sie auch in den Tavernen gegessen. Seit Emma für sie kocht, schmeckt ihnen jedoch das Essen dort nicht mehr. Deshalb haben sie Emma gebeten, ihnen auch für ihren Landgang etwas Leckeres aus Abenteuer Küche einzupacken.

Die Piraten lieben Roberts Brotaufstrich, die Schokocreme und auch Luisas Muffins.





So geht Brotdose



2. Lass dein Kind es selber machen!

Wenn dein Kind die Gurke nur in Sternform isst, dann lass es die Gurken selber ausstechen!
Das können schon die Allerkleinsten.

Im ersten Moment spart dir das keine Zeit, es mit deinem Kind gemeinsam zu machen. Hat aber folgende Effekte:

a. Es ist super für die Feinmotorik!

b. Was passiert eigentlich mit den Resten? Die sind doch eigentlich das Leckerste, oder nicht? - Gemeinsam könnt ihr "entdecken", wie gut Reste schmecken! Die Piraten mögen übrigens Gurken in jeder Form.

c. Ihr habt eine schöne Zeit zusammen. So werden Gurken mit "positiven" Gefühlen verknüpft und es stärkt eure Bindung.





So geht Brotdose



3. Das Auge isst mit!

Achte darauf, dass die Brotdose nicht nur zu Hause gut aussieht!

Nicht schön sind z.B. Gurkenscheiben mit Brotkrümeln. Wähle Lebensmittel und Zutaten, die auch nach dem Transport noch lecker aussehen.

Brote halten besser zusammen, wenn du Aufstriche benutzt. Aufstriche wie Roberts Happy Morning, siehe Rezept, halten nicht nur die Brote zusammen, es lässt sich auch noch Gemüse darin verstecken!



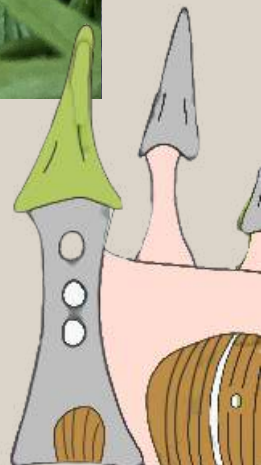


Roberts Happy Morning



2 x 200 ml - Gläser

- 50 g Cashewkerne
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Karotten (ca. 3 Stück)
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL mildes Currypulver
- ½ TL Salz

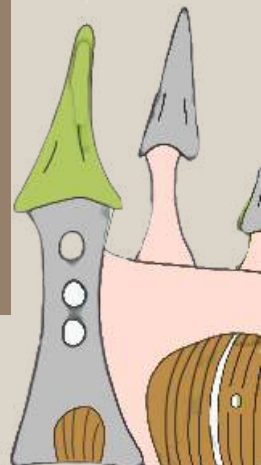




Roberts Happy Morning



1. Die Cashewkerne in eine Pfanne geben und ohne Fett so lange rösten, bis sie duften und etwas Farbe angenommen haben. Die Kerne aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
2. Die Paprika waschen, den Stielansatz sowie die Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Die Karotten waschen, eventuell schälen und grob raspeln.
3. In einer Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen und die Paprikastücke in 5-10 Minuten unter Rühren und bei hoher Temperatur goldgelb anbraten. Die Paprika aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
4. In der gleichen Pfanne nochmal 2 EL Rapsöl erhitzen und die Karottenraspel 2-3 Minuten darin anbraten. Nun das Currypulver unter die Raspel rühren.
5. Die Paprika zusammen mit den Karottenraspeln, dem Salz und den Cashewkernen in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. In Gläser geben und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält sich der Aufstrich 3-5 Tage.





Numnella



Du brauchst:

150 g Haselnuss- oder dunkles Mandelmus
8 Datteln
120 ml Hafermilch ohne Zucker
3 TL Backkakao

Alles in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Tipp: Wenn du keinen Mixer besitzt, die Datteln kleinschneiden, und in Wasser einweichen.



Luisas Schul-Muffins



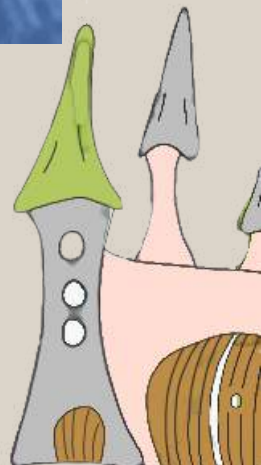
Du brauchst für 8 Muffins:

- 125 g Butter oder Rapsöl
- 3 reife Bananen, ca. 300 g
- 200 g Dinkelvollkornmehl oder Typ 1050
- 1 große Möhre, ca. 150 g
- 1 Apfel, ca. 150 g
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- ½ TL Vanille gemahlen, optional

Butter im Topf erwärmen und die Bananen pürieren.
Möhre und Apfel waschen, putzen und raspeln.

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Danach
Butter, Bananen, Apfel und Möhre dazugeben.

Teig in Muffinförmchen füllen und bei 180 ° C Ober- und
Unterhitze 20-25 Minuten backen.



Mehr Abenteuer Küche?



Hier gibt es noch mehr Rezepte und Geschichten.



COPYRIGHT

Urheberrechtshinweis © Copyright 2023 Nicola
Herrmann

Alle Inhalte dieses E-Books, insbesondere Texte,
Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich
geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht
ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Nicola
Herrmann.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der
Inhalte dieses E-Books kann nur nach meiner
vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.
Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung,
Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung
bleiben vorbehalten. Ich weise darauf hin, dass
derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt,
indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert,
sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und
zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig
abgemahnt wird und Schadensersatz leisten
muss.

Nicola Herrmann

AUTORIN | ERNÄHRUNGSBERATERIN | HEBAMME