



5 TOLLE LUNCHBOX-IDEEN FÜR KINDER

AUSGEWOGEN UND PRAXISERPROBT



Hallo!



Ich bin Veronika Pichl, die Gründerin von HappyFitFood, Autorin und Ernährungsexpertin.

Zusammen mit meiner Familie lebe ich im schönen Mittelfranken. Meine große Leidenschaft ist es, leckere und ausgewogene Rezepte mit und ohne Thermomix© auszuprobieren.

In meiner Küche gibt es keine strikten Verbote oder eine Einteilung in „gute“ und „böse“ Lebensmittel. Stattdessen achte ich bei der Ernährung meiner Familie auf eine gesunde Balance, damit weder Genuss noch Gesundheit zu kurz kommen.

Mit den nachfolgenden Ideen zeige ich dir, wie du die Lunchbox deines Kindes abwechslungsreich und bunt gestalten kannst. Kreativ und ansprechend "verpackt" schmeckt es den Kids gleich viel besser und sie probieren auch mal etwas Neues aus.

Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht dir

Veronika

LUNCHBOX-IDEE 1:

Sternehimmel-Brot, Gurken- und Kohlrabisticks, Ananasstreifen und Heidelbeeren



DAS IST DRIN:

2 dunkle Brote wie Vollkorn- oder Eiweißbrot
Aufstrich nach Wahl z. B. Butter
1 Scheibe Käse oder Belag nach Wahl
1 Stück helles Brot oder Toast
1 Karotte
1 Stück Kohlrabi
1 Stück Ananas

SO WIRD'S GEMACHT:

- Eine Scheibe dunkles Brot mit Butter bestreichen und mit Käsescheibe belegen.
- Aus der anderen Vollkornbrotscheibe 4 Sterne ausstechen. Mit der gleichen Sternform 4 Sterne aus dem hellen Brot ausstechen. Die hellen Sterne in die Lücken des dunklen Brotes geben
- Nun das "Nachthimmel"- Brot als Deckel auf das Käsebrod auflegen und in der Mitte durchschneiden.
- Karotten und Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden.
- Ananas zu Streifen schneiden.
- Heidelbeeren waschen und alles in die Box geben.

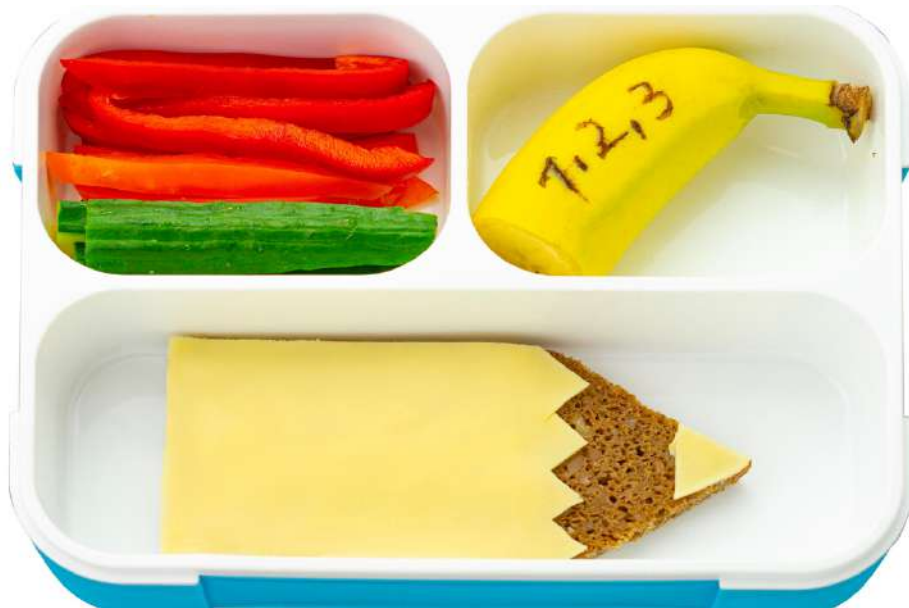


EINKAUFSTIPPS ZU DIESER LUNCHBOX-IDEE:

> [Lunchbox](#) > [Formenausstecher-Set](#)

LUNCHBOX-IDEE 2:

Käsebroten-Farbstift, Paprika- und Gurkensticks mit 1,2,3 Banane



DAS IST DRIN:

1 Vollkornbrot (längliche Scheibe)
Aufstrich nach Wahl z. B. Butter
1 ½ Scheibe Käse
1 Stück Paprika rot
1 Stück Paprika orange
1 Stück Gurke
1 Stück Banane

SO WIRD'S GEMACHT:

- Vollkornbrot an einer Seite pfeilformig zuschneiden.
- $\frac{3}{4}$ des Brotes mit Butter bestreichen.
- Den Käse an einer Seite zackenförmig einschneiden und auf die mit Butter bestrichene Stelle auflegen.
- Für die Spitze ein kleines Käsedreieck abschneiden, die Brotspitze mit Butter einstreichen und das Käsedreieck „aufkleben“.
- Paprika und Gurken waschen und in Streifen schneiden.
- In die Bananenschale mit einem Spieß oder Zahnstocher die Zahlen 1, 2, 3 einritzen. Die Schale dunkelt an dieser Stelle und die Zahlen sind deutlich zu sehen.



EINKAUFSTIPPS ZU DIESER LUNCHBOX-IDEE:

> [Lunchbox](#)

LUNCHBOX-IDEE 3:

Puzzle-Brot am Spieß, Schoko-Bohnenmuffin und Erdbeer-Kiwi-Mix



DAS IST DRIN:

Schoko-Bohnenmuffin (siehe S. 5)
1 Scheibe Toast oder Brot z.B. Vollkorn
2 kleine Stücke Käse z.B. Gouda
4 Scheiben Hühnerbrust
1 Kiwi
4 Erdbeeren

SO WIRD'S GEMACHT:

- Schoko-Bohnenmuffins (siehe S. 5) zubereiten oder aus Vorrat übernehmen.
- Toast oder Brot mittels Puzzle-Ausstechform 4 Puzzleteile ausstechen.
- Mit einer Stern-Form aus den Käsestücken Sterne ausstechen.
- Käse-Sterne, Puzzle-Brote und Hühnerbrust auf 2 Spieße aufstecken.
- Kiwi schälen, in Scheiben schneiden und dann nochmals halbieren.
- Erdbeeren waschen, Strunk entfernen, klein schneiden. Mit Kivistücken mischen und mit den restlichen Komponenten in die Lunchbox geben.



EINKAUFSTIPPS ZU DIESER LUNCHBOX-IDEE:

> [Lunchbox](#)

> [Kinderspieße](#)

> [Formenausstecher-Set](#)

> [Bunte Silikon-Muffinformen](#)

Schoko-Bohnenmuffins



ZUTATEN (FÜR 6 STÜCK):

180 g weiße abgetropfte Bohnen
25 g ungesüßter Kakao
½ TL Backpulver
¼ TL Natron
1 Prise Salz
1 Ei
50 g Honig
1 TL Vanilleextrakt
20 g Erdnussmus
50 ml Milch
25 g Zartbitter Schokoladen-Tropfen

ZUBEREITUNG:

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Sämtliche Zutaten bis auf die Schokoladen-Tropfen im Mixer zu einer homogenen Masse mischen. Die Hälfte der Schokoladen-Tropfen untermischen.
- 6 Silikon-Muffinformen mit kaltem Wasser ausspülen, $\frac{2}{3}$ der Muffinform jeweils mit Teig befüllen, dann mit den restlichen Schoko-Tröpfchen bestreuen.
- Auf mittlerer Schiene für ca. 25 Min. backen. Mit Stäbchenprobe feststellen, ob Teig gar ist.



EINKAUFSTIPPS ZU DIESER LUNCHBOX-IDEE:

> [Bunte Silikon-Muffinformen](#)

LUNCHBOX-IDEE 4:

Pizzaschnecken, Snacktomaten, Gurkenscheiben, Weintrauben-Mix, Kohlrabi-/Karottenstifte und Nüsse



DAS IST DRIN:

Pizzaschnecken (siehe S. 7)
Bunte Snacktomaten
1 Stück Gurke
Weintrauben hell und dunkel
1 kleine Karotte
1 Stück Kohlrabi
Walnüsse

SO WIRD'S GEMACHT:

- Pizzaschnecken (siehe S. 7) zubereiten oder aus Vorrat übernehmen.
- Tomaten, Gurke, Weintrauben, Karotte und Kohlrabi waschen und mit Küchenpapier abtrocknen.
- Gurke in Scheiben schneiden.
- Karotten und Kohlrabi schälen und in kurze Stifte schneiden.
- Alles schön bunt in der Brotdose anordnen.



EINKAUFSTIPPS ZU DIESER LUNCHBOX-IDEE:

> [Lunchbox](#)

Pizza- und Flammkuchenschnecken



ZUTATEN (FÜR 30 MINIS):

1 Rolle Blätterteig
2 EL Tomatenmark
Pizzagewürz (optional)
2 - 3 Scheiben Hinterkochschinken
12 Scheiben Salami (klein)
2 Scheiben Käse z.B. Maasdammer
2 EL Schmand
Pfeffer
50-70 g Lachsschinkenwürfel
1 Schalotte
1 Eigelb

ZUBEREITUNG:

- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Blätterteig ausrollen und z.B. in Viertel schneiden. Für Varianten kann man z.B. eine Hälfte als Pizza-Version und die andere Hälfte als Flammkuchen-Version zubereiten.
- Für die Pizza-Version 2 Blätterteig-Viertel mit jeweils 1 EL Tomatenmark bestreichen. Nach Belieben mit Pizza-Gewürz bestreuen.
- Danach mit Schinken, Salami und Käse belegen.
- An der langen Seite aufrollen und dann einzelne Scheiben abschneiden.
- Für die Flammkuchen-Version 2 Blätterteigviertel jeweils mit 1 EL Schmand bestreichen. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.
- Schalotte abziehen und klein würfeln und zusammen mit den Lachsschinkenwürfeln auf dem Blätterteig verteilen. Wiederum an der langen Seite aufrollen und Scheiben abschneiden.
- Alle „Schnecken“ auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, evtl. noch mit Eigelb bestreichen und 15-20 Min. backen.

LUNCHBOX-IDEE 5:

Pancakes, fruchtiger Mozzarella-Salat und Heidelbeeren



DAS IST DRIN:

Fruchtiger Mozzarella-Salat (siehe S. 9/ Nr. 1)
Pancakes (siehe S. 9/ Nr. 2)
Heidelbeeren

SO WIRD'S GEMACHT:

- Fruchtigen Mozzarella-Salat (siehe S. 9/ Nr. 1) und Pancakes (siehe S. 9/Nr. 2) zubereiten oder aus Vorrat übernehmen.
- Heidelbeeren waschen und mit Küchenpapier trocknen.
- Alles in die einzelnen Fächer der Brotdose verteilen.



EINKAUFSTIPPS ZU DIESER LUNCHBOX-IDEE:

> [Lunchbox](#)

1 Fruchtiger Mozzarella-Salat

ZUTATEN:

1 Nektarine
6 Cherrytomaten
1 Stängel Petersilie
60 g Mozzarella
1 EL Olivenöl
1 TL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- Nektarine und Cherrytomaten waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Nektarine halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Cherrytomaten halbieren und zusammen mit den Nektarinenstücken in eine Schüssel geben.
- Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.
- Mozzarella in Würfel schneiden und zusammen mit der Petersilie ebenfalls in die Schüssel geben.
- Alles mit Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Pancakes

ZUTATEN (FÜR 20 STÜCK):

3 große Eier
80 g griechischer Joghurt
2 EL Ahornsirup
2 EL flüssiges Kokosöl (alternativ z.B. Sonnenblumenöl)
1 TL Backpulver
¼ TL Vanillepulver
¼ TL Salz
30 g Kokosmehl (alternativ: Vollkornmehl)

ZUBEREITUNG:

- Eier aufschlagen und zusammen mit griechischem Joghurt und Ahornsirup in einer großen Schüssel vermengen. Das flüssige Kokosöl einrühren.
- Backpulver, Vanillepulver, Salz und Kokosmehl auf die flüssigen Zutaten in der Schüssel streuen und alles miteinander vermischen, bis das Kokosmehl nicht mehr klumpt. Den Teig zehn Minuten lang ruhen lassen.
- Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald die Pfanne heiß ist, mehrere Pancakes zeitgleich darin ausbacken. Dabei etwa einen Esslöffel Teig pro Pancake nehmen und den Teig vom Esslöffel aus direkt in die Pfanne laufen lassen. Der Teig zerläuft von alleine, so dass sich kleine Pancakes mit etwa 6 cm Durchmesser bilden.
- Wenn die Ränder der Pancakes nach ca. 2 Minuten langsam eine goldene Farbe annehmen, mit einem Pfannenwender auf die andere Seite drehen und auf dieser Seite ebenfalls ca. 1-2 Minuten lang fertig braten.
- Mit dem restlichen Teig genauso verfahren, bis er aufgebraucht ist.



Kennst du eigentlich schon mein

HAPPY LUNCHBOX BUNDLE



→ [Klick hier für mehr Infos!](#)

© 2019 Veronika Pichl,
www.happyfitfood.de, www.happylunchbox.de
Happy Fit Food, Veronika Pichl, Dixenhausen 25, 91177 Thalmässing

DIESES WERK IST IN ALLEN SEINEN TEILEN URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDE VERWERTUNG DER TEXTE UND BILDER AUSSERHALB DER ENGEN GRENZEN DES URHEBERRECHTSGESETZES IST OHNE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES AUTORS UNZULÄSSIG UND STRAFBAR. DAS GILT INSBESONDERE FÜR VERVIELFÄLTIGUNGEN, ÜBERSETZUNGEN, MIKROVERFILMUNGEN UND DIE EINSPEICHERUNG UND VERARBEITUNG IN ELEKTRONISCHEN SYSTEMEN.

ALLE RATSCHLÄGE IN DIESEM BUCH WURDEN VON DER AUTORIN UND VON IHREN BEAUFTRAGTEN SORGFÄLTIG ERWOGEN UND GEPRÜFT. SIE BIETEN JEDOCH KEINEN ERSATZ FÜR KOMPETENTEN, FACHLICHEN UND PERSÖNLICHEN RAT.

EINE GARANTIE KANN DAHER NICHT ÜBERNOMMEN WERDEN. EINE HAFTUNG DER AUTORIN FÜR PERSONEN-, SACH UND VERMÖGENSSCHÄDEN IST AUSGESCHLOSSEN.

Affiliate-Links:

Dieses E-book enthält Affiliate-Links, für die HappyFitFood eine Provision erhält, wenn ein Kauf zustande kommt. Dadurch entstehen dir keine Zusatzkosten und du unterstützt die Arbeit von HappyFitFood. Vielen Dank!

Mehr dazu findest du auch in unserer **Datenschutzerklärung**.