

# DIE 50 BESTEN SNACKS FÜR DIE KINDER LUNCHBOX



1. Ananasstücke z. B. mit Heidelbeeren gemischt
2. Apfelschnitze z. B. als Segelschiff (siehe "Coole Pausenbrot-Idee: Auf hoher See")
3. Avocadoaufstrich
4. Banane z. B. mit Tattoo
5. Bananenbrot selbstgemacht
6. Birnenstücke
7. Brot in lustiger Tierform z. B. Elefant (siehe "Brotelefant mit Gurken- und Paprikasticks")
8. Brot mit Gesicht aus Gemüse (siehe "Buntes Brotgesicht")
9. Spieße mit Brot-, Wurst- und Käsewürfeln
10. Dickere Wurst- oder Käsescheiben mit Formen ausgestochen (Herz, Blume etc.)
11. Energiebällchen aus Trockenfrüchten
12. Erdbeeren z. B. mit lustigen Augenspickern
13. Essiggurken
14. Fruchtquark selbstgemacht aus Quark und Früchten püriert (ohne Zucker)
15. Gekochte Eier z. B. geschält und halbiert
16. Gemüsestücke in Regenbogenfarben anordnen (z. B. rote und gelbe Paprika, Gurken etc.)
17. Gurken in tolle Formen geschnitten (siehe "11 tolle Gurken-Ideen")
18. Hackbällchen-Paprika-Spieße (siehe VIDEO "Lunchbox mit Käsebrotdelfin und Gurkenbrücke")
19. Heidelbeer-Bananenscheiben-Spieße
20. Himbeeren
21. Karottensticks
22. Käsescheiben gerollt und mit Weintrauben gefüllt
23. Käsewürfel und Kirschtomaten gemischt
24. Kirschtomaten
25. Kiwischeiben

HappyFitFood<sup>oo</sup>





26. Knabberbrezeln
27. Knäckebrot in Stücke geteilt oder Mini-Knäcke
28. Kohlrabisticks z. B. mit Karottensticks gemischt
29. Mandarine z. B. als Mandarinenblume
30. Melonenstücke z. B. als Melone am Stiel
31. Mini-Mozzarella gemischt mit Kirschtomaten
32. Mini-Käse mit verschiedenen Motiven (mit verschiedenen Formen ausgestochen)
33. Orangen- und Apfelschnitze gemischt
34. Pancakes mit Gesicht aus Früchten
35. Paprikastreifen (rot, gelb, orange, grün)
36. Pfirsichstücke
37. Popcorn ohne Zucker selbst aufgepoppt
38. Putenbrust- oder Hähnchenbruststreifen gebraten
39. Salatblätter als Wraps z. B. gefüllt mit Schinken- und Käsescheiben
40. Salatblätter, eingelegt in ein Sandwichbrot z. B. mit Frischkäse und Schinken
41. Schinkenröllchen, gekochte Schinkenscheiben aufgerollt
42. Selbstgemachte Gemüsechips z. B. aus Zucchini oder Süßkartoffeln
43. Selbstgemachte Müsliriegel
44. Sonnenblumenkerne zum Knabbern
45. Stangensellerie z. B. mit Nussmus und Rosinen
46. Trinkjoghurt selbstgemacht,  
nur mit Obst gesüßt, kein zusätzlicher Zucker
47. Trockenfrüchte-Mix mit Nüssen
48. Weintrauben z. B. hell und dunkle Weintrauben gemischt
49. Wiener Würstchen-Spieße mit kleinen Stückchen Wiener + Essiggurken oder Kirschtomaten
50. Wrap-Röllchen aus Tortilla-Wraps mit Füllung nach Belieben z. B. Schinken, Käse, Putenbrust, Salat, Gemüsestücke, Frischkäse usw.

