



# SNACKS FÜR KIDS



BONUS REZEPTE ZU MEINEM BUCH

VERONIKA PICHL

# Hallo!



In diesem E-book habe ich noch ein paar weitere Snack-Ideen als Bonus für dich als Leser/in meines Buches "[Snacks zuckerfrei für Kinder](#)" zusammengestellt. Über eine **Rezension zum Buch** z. B. auf Amazon, Thalia oder auf deinem Blog, Insta etc., würde ich mich sehr freuen. Schick mir einfach den Link dazu - **ich verlose unter allen Rezensenten immer tolle Bücher und Produkte.**

Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht dir

Deine Veronika

**Veronika Pichl**

Ratgeber- und Kochbuchautorin, Ernährungs- und Meal Prep-Expertin  
veronika@happyfitfood.de

Kennst du eigentlich schon mein neues Buch mit ausgewogenen Lunchboxen und Pausenideen für Kindergarten und Schule?



Veronika Pichl



**Lunchbox für Kinder: Kreative und gesunde Rezepte zum Mitnehmen. Leckere und ausgewogene Ideen für Pausenbox und Pausenbrot.**

Eltern möchten bei ihren Kindern auf eine vollwertige Ernährung achten und ihnen für den Kindergarten oder die Schule leckere und abwechslungsreiche Pausensnacks mitgeben.

Dieses Buch zeigt, wie sich gesunde Leckereien ganz einfach selbst zubereiten lassen. Und das Beste daran: Die vielseitigen Lunchbox-Ideen für Kids sehen auch noch bunt und ansprechend aus und überzeugen so selbst kleine Obst- und Gemüse-Muffel.

ISBN: 978-3742322425

erhältlich auf [AMAZON](https://www.amazon.de) und überall im Buchhandel



# Inhalt

Vorwort.....	S. 2
Vorstellung "Lunchbox für Kinder" .....	S. 3
Inhaltsverzeichnis.....	S. 4
Schneller Bratapfel.....	S. 5
Erdbeerquark.....	S. 6
Beeriger Frozen Yogurt.....	S. 7
Mini-Reiswaffel-Frucht-Snack.....	S. 8
Joghurt mit Mango-Topping.....	S. 9
Energiebällchen.....	S. 10
Ameisen auf Baumstamm.....	S. 11
Spargel im Schinkenmantel.....	S. 12
Mit Thunfischcreme gefüllte Gurke.....	S. 13
Apfel-Kekse.....	S. 14
Quinoa-Blumenkohl-Bratlinge.....	S. 15
Rohkost mit Joghurt-Dip.....	S. 16
Buchempfehlungen Familienküche.....	S. 17
Impressum.....	S. 18

# Schneller Bratapfel



## ZUTATEN:

1 Apfel z. B. Royal Gala  
1 EL Zitronensaft  
½ TL Dattelsüße oder Erythrit  
oder Xylit  
Zimt nach Belieben  
evtl. etwas Wasser

## ZUBEREITUNG:

- Apfel waschen, abtrocknen, schälen und entkernen. Dann in grobe Stücke oder Scheiben schneiden.
- Mit Zitronensaft, Süßungsmittel und Zimt vermischen.
- In einen kleinen beschichteten Topf geben und bei mittlerer Hitze andünsten. Evtl. etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

*Für 1 Portion / glutenfrei, vegan*

# Erdbeerquark



## ZUTATEN:

125 g Erdbeeren  
180 g Magerquark  
2 EL Mineralwasser  
1 TL Dattelsüße oder Erythrit oder Xylit  
1 Prise Vanillepulver

## ZUBEREITUNG:

- Erdbeeren waschen, abtrocknen, Strunk entfernen. Ein paar davon in kleine Stückchen schneiden.
- Die restlichen Erdbeeren mit den übrigen Zutaten mixen.
- Die Stückchen unterheben bzw. als Deko auf den Erdbeerquark geben.

*Für 1 Portion / glutenfrei, vegetarisch*

# Beeriger Frozen Yogurt



## ZUTATEN:

150 g griechischer Joghurt z. B. 0,2 % Fett  
1 TL (Puder-) Erythrit oder ½ TL Dattelsüße  
150 g gefrorene Heidelbeeren

## ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten pürieren.
- Dann z. B. in einer Fülltüte für ca. 15 Min. in den Gefrierschrank legen.
- Kurz herauslegen und durch die Tülle in ein Schälchen drücken.

### **Tipp:**

Dieser Rezept funktioniert auch sehr gut mit anderen tiefgekühlten Obstsorten wie Erdbeeren, Himbeeren oder Mangostücken.

*Für 1 Portion / glutenfrei, vegetarisch*

# Mini-Reiswaffel- Frucht-Snack



## ZUTATEN:

150 g Obst nach Belieben z. B. Kiwi, Himbeeren, Heidelbeeren, Mango, Erdbeeren usw.

4-6 EL körniger Frischkäse  
ein paar Mini-Reiswaffeln

## ZUBEREITUNG:

- Obst waschen, abtrocknen, evtl. schälen und nach Belieben in Stücke oder Scheiben schneiden.
- Reiswaffeln mit Frischkäse bestreichen und mit Obst belegen.

*Für 1-2 Portion(en) / vegetarisch*

# Joghurt mit Mango-Topping



## ZUTATEN:

300 g griechischer Joghurt 0,2 % Fett  
1 TL Erythrit oder Dattelsüße  
1 Msp. Vanillepulver  
1 kleine Mango

## ZUBEREITUNG:

- Joghurt mit Süßungsmittel und Vanillepulver vermischen.
- Mango schälen und entkernen. Ca. 1/3 in Würfel schneiden, den Rest pürieren.
- Joghurt auf 2 Gläser/Schüsseln verteilen, Mangopüree und -stückchen jeweils darauf verteilen.

### **Tipp:**

Das Süßungsmittel kann man auch weglassen. Die Mango ist süß und wenn man den Vanillejoghurt damit vermischt, reicht die Süße der Mango auch völlig aus.

*Für 2 Portionen / glutenfrei, vegetarisch*

# Energiebällchen mit Banane und Haferflocken



## ZUTATEN:

1 reife Banane (ca. 100 g)  
1 TL Backkakaopulver, ungesüßt  
2 EL gem. Mandeln  
80 g Haferflocken

## ZUBEREITUNG:

- Banane mit der Gabel zerdrücken.
- Kakaopulver einrühren.
- Mit den restlichen Zutaten verkneten.
- Masse 15 Min. in den Kühlschrank stellen, dann 10-12 Bällchen daraus formen. Im Kühlschrank lagern.

### **Tipp:**

In Haferflocken, Kokosflocken, Lein- oder Chiasamen wälzen.

*Für 10-12 Stück / vegan*

# "Ameisen auf Baumstamm"



---

## ZUTATEN:

2-3 Stängel Stangensellerie  
Erdnussbutter  
Rosinen

---

## ZUBEREITUNG:

- Stangensellerie waschen und putzen.
- In Stücke schneiden und mit Erdnussbutter bestreichen.
- Darauf nach Belieben Rosinen verteilen.

### **Tipp:**

Anstatt Stangensellerie kann man auch Gurken, Karotten oder Zucchini verwenden. Die Erdnussbutter kann man durch (körnigen) Frischkäse, Kräuterquark oder Hummus ersetzen. Anstatt Rosinen kann man auch gehackte Trockenfrüchte wie Datteln oder Cranberries, gehackte Nüsse oder auch Saaten wie Leinsamen & Co. verwenden.

*Für 2 Portionen / glutenfrei, vegan*

# Spargel im Schinkenmantel



## ZUTATEN:

1 Glas gekochter Spargel  
8 Scheiben Putenschinken

## ZUBEREITUNG:

- Spargelstangen abtropfen lassen.
- Putenschinken immer jeweils um 2-3 Stangen wickeln und genießen.

### **Tipp:**

Nach Belieben mit Salatblatt und Tomaten anrichten.

*Für 1-2 Portion(en) / glutenfrei*

# Mit Thunfischcreme gefüllte Gurke



---

## ZUTATEN:

1 Salatgurke  
2 Cocktailtomaten  
1 Schalotte  
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
1 EL gehackte Petersilie  
2 EL körniger Frischkäse

---

## ZUBEREITUNG:

- Gurke und Tomaten waschen und abtrocknen. Gurke evtl. noch zurechtschneiden und leicht aushöhlen, die Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- Schalotte abziehen und klein hacken.
- Tomaten, Schalotten, Thunfisch, Petersilie und körnigen Frischkäse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Gurke mit der Thunfischcreme füllen.

*Für 2 Portionen / glutenfrei*

# Apfelkekse



## ZUTATEN:

1 Apfel  
100 g zarte Haferflocken  
20 g Mandelmus  
15 g Kokosöl  
1 Prise Zimt  
1 Prise Vanillepulver  
2 EL Apfelmark/ ungesüßtes Apfelmus

## ZUBEREITUNG:

- Backofen auf 170 ° Umluft vorheizen.
- Apfel waschen, schälen und grob raspeln.
- Alle Zutaten mit den Händen in einer Schüssel verkneten. Falls die Masse noch zu klebrig ist, einfach etwas mehr Haferflocken hinzufügen.
- Aus dem Teig Kekse formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- Im Ofen 20-25 Min. backen.

*Für 2 Portionen / glutenfrei, vegan*

# Quinoa-Blumenkohl- Bratlinge



## ZUTATEN:

100 g Quinoa  
 100 g Blumenkohl  
 ½ Bund Petersilie  
 100 g Feta  
 2 Eier  
 Salz, Pfeffer  
 1 EL Öl z. B. Olivenöl

## ZUBEREITUNG:

- Quinoa mit heißem Wasser durchspülen und abtropfen lassen. Dann mit 250 ml Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren und weitere 20 Minuten leise köcheln lassen.
- Blumenkohl waschen, trocken tupfen und in Röschen zerteilen. In einer Küchenmaschine zerkleinern, bis sich kleine Raspeln gebildet haben.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken.
- Feta zerbröseln und zusammen mit Quinoa, Blumenkohl und Petersilie in einer Schüssel vermengen.
- Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer zur Quinoa-Mischung hinzufügen und gut vermischen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem gehäuften Esslöffel der Blumenkohlmasse einzelne Kleckse in die Pfanne setzen. Bratlinge von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind.

### Tipp:

Die Blumenkohlbratlinge kann man auch im Backofen backen. Dazu Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, Blumenkohlmasse esslöffelweise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 15-20 Min. backen. Nach ca. 10 Min. einmal vorsichtig wenden.

*Für 6-12 Stück (je nach Größe) / glutenfrei, vegetarisch*

# Rohkost mit Joghurt-Dip



## ZUTATEN:

200 g Rohkost nach Belieben z. B. Tomaten, Paprika, Stangensellerie, Karotten  
150 g griechischer Joghurt  
1 TL getrocknete Kräuter wie z. B. Dill oder Basilikum  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

- Gemüse waschen, abtrocknen, evtl. schälen und in Stücke schneiden.
- Joghurt mit Kräuter und Gewürzen abschmecken.
- Rohkoststicks mit Joghurt-Dip genießen.

*Für 1 Portion / glutenfrei, vegetarisch*

© 2022 Veronika Pichl,  
[www.happyfitfood.de](http://www.happyfitfood.de)

HappyFitFood, c/o Block Services, Veronika Pichl, Stuttgarter Str. 106, 70736 Fellbach

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.

Meine Buchempfehlungen  
für die Familienküche:



### **ONE POT für Kinder**

Ein einziger Topf + frische Zutaten = leckere Gerichte ohne Kochstress und Abwasch! Mit den abwechslungsreichen One-Pot-Gerichten in diesem Buch fällt es jetzt ganz leicht, schnell und ohne großen Aufwand eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten, die der ganzen Familie schmeckt und auch Kinder begeistert. Und das Beste daran: Die Gerichte aus einem Topf, einer Pfanne, einer Auflaufform oder von einem Backblech ersparen jede Menge Kochstress und machen den Abwasch einfach wie nie.

ISBN: 978-3742309556

erhältlich auf [AMAZON](#) und überall im Buchhandel



### **ALL IN ONE POT UND ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder**

Mit abwechslungsreichen One-Pot- und All-in-One-Gerichten aus dem Thermomix® fällt es jetzt ganz leicht, schnell und ohne großen Aufwand eine gesunde Mahlzeit aus frischen Zutaten zuzubereiten, die der ganzen Familie schmeckt und auch Kinder begeistert. Und das Beste daran: Die Gerichte aus dem Thermomix®, die keineswegs nur klassische Eintöpfe sind, ersparen jede Menge Kochstress und machen den Abwasch einfach wie nie.

ISBN: 978-3742309563

erhältlich auf [AMAZON](#) und überall im Buchhandel