

DIE 50 BESTEN



KINDER LUNCHBOX SNACKS

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 lusten [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



- 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.

