



# DAS LUSTIGE OBST- UND GEMÜSE-BASTELBUCH

KREATIV, WITZIG UND GESUND



© 2019 VERONIKA PICHL, WWW.HAPPYFITFOOD.DE

BILD- UND REZEPTNACHWEIS:

COVER: FOTOLIA.COM © san\_ta, © SERG78

BUCHINHALT: ALLE FOTOLIA.COM - © SERG78

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.

Herausgeber:

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

# Inhaltsverzeichnis

Lustige Obst- und Gemüsefiguren .....	5
Ameise .....	6
Bär .....	7
Baum .....	8
Bello .....	9
Biber .....	10
Cocker Spaniel .....	11
Dinosaurier .....	12
Elch .....	13
Elefant .....	14
Ente .....	15
Fiese Maus .....	16
Fischreiher .....	17
Frosch .....	18
Giraffe .....	19
Häschen Einstein .....	20
Hase .....	21
Hundebaby Sammy .....	22
Kobra .....	23
Krake .....	24
Lämmchen .....	25
Löwe .....	26
Maus .....	27
Nilpferd .....	28
Pfau .....	29
Schaf .....	30
Schildkröte .....	31
Stechmücke .....	32
Strauß .....	33
Tiger .....	34
Vogel .....	35
Waldi .....	36

# Lustige Obst- und Gemüsefiguren

---

Obst und Gemüse sind wichtige Lieferanten für viele notwendige Nährstoffe, wie z.B. Vitamine, Ballaststoffe & Co. Doch Kindern bewusst zu machen wie wichtig eine gesunde Ernährung ist und sie zum Essen von Obst und Gemüse zu animieren, ist manchmal gar nicht so einfach.

In über 30 witzigen Beispielen wird Schritt für Schritt und mit den dazu passenden Abbildungen erklärt, wie man Tierchen und Figuren aus Obst und Gemüse gestalten kann. Dabei können die Kids Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und mit etwas Anleitung bzw. manchmal etwas Hilfe beim Zuschneiden, tolle Obst- und Gemüseteller gestalten. Da macht auch das gemeinsame Essen hinterher oder das Essen der "Reste" ganz nebenbei viel mehr Spaß.

Die gesunden, witzigen Ideen eignen sich hervorragend als Knabbersnacks, für die Lunchbox oder als Hingucker für die Kindergeburtstagsstafel.

Wichtig: Obst und Gemüse immer gründlich waschen. Wir empfehlen Bio-Lebensmittel.

Viel Spaß beim gemeinsamen „Basteln“!

# Ameise



## Das wird benötigt:

- 2 kleine grüne Äpfel (Granny Smith)
- 1 Stück Kiwi
- 2 grüne Weintrauben
- 1 dunkle Weintraube
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)
- 1 Stück Karotte

## So wird's gemacht:

1. Einen grünen Apfel halbieren, eine Scheibe abschneiden und etwas versetzt als Kopf auflegen.
2. Den anderen Apfel auch halbieren und als 2-gliedrigen Körper an den Kopf anlegen.
3. Aus der Kiwischeibe Beine zurechtschneiden und unter den Körper anordnen.
4. Die grüne Weintraube in Füße schneiden.
5. Von der dunklen Weintraube mittig 2 Scheiben abschneiden und als Augen auf das Kopfteil legen.
6. Die Enden der schwarzen Olive abschneiden und als Pupillen verwenden.
7. Von einer Karotte 2 dünne Streifen abschneiden und als Fühler an den Kopf legen.

# Bär



## Das wird benötigt:

- 1 rote Paprika
- 2 Essiggurken
- Maiskörner
- 1 Stück Gurke
- 1 Stück Karotte
- 1 Stück gelbe Paprika
- 1 Radieschen
- 1 schwarze Olive  
(alternativ dunkle Weintraube)
- 1 grüne Olive

## So wird's gemacht:

1. Die rote Paprika als Rumpf zurechtschneiden.
2. Die Essiggurken halbieren und als Beine anlegen.
3. Die Maiskörner dienen als Tatzen.
4. 2 Gurkenscheiben als Kopf auflegen.
5. 2 Scheiben einer Karotte als Ohren dazulegen.
6. Ein Stück gelbe Paprika als „Schnauze“ anordnen.
7. 2 Scheiben des Radieschens als Augäpfel zuschneiden und unter die Paprika schieben.
8. Die Enden einer schwarzen Oliven dienen als Pupillen, die restliche Olive als Nase.
9. Von der grünen Olive eine Scheibe abschneiden und als Mund auflegen.

# Baum



## Das wird benötigt:

- 1 Karotte
- 1 Stück Gurke
- 1 Salatblatt

## So wird's gemacht:

1. Eine Karotte halbieren und als Baumstamm auf den Teller legen. Aus der anderen Hälfte feine Streifen schneiden. Sie dienen als Äste.
2. Eine Gurke in Scheiben schneiden und als Baumkrone auf den Teller auflegen.
3. Die Karottenäste darauf anordnen.
4. Ein Stück Salat als Gras hinzufügen.

# Bello



## Das wird benötigt:

- 1 Banane
- 1 Stück Orange
- 1 grüne Weintraube
- 1 schwarze Olive  
(alternativ dunkle  
Weintraube)
- 1 dunkle Weintraube

## So wird's gemacht:

1. Eine Banane halbieren. Von einer Hälfte 2 Scheiben abschneiden. Die kürzere Bananenhälfte nun als Kopf auflegen. Aus den 2 Scheiben das Maul und die Zähne des Hundes zurechtschneiden.
2. Die andere Bananenhälfte wird der Hundekörper.
3. Von einer Orange 1 Scheibe abschneiden und in Streifen schneiden. Die "Beine" hinzufügen. Ein Stück Schale halbieren und als "Ohren" anlegen. Ein weiteres Stück als "Schwanz" zurechtschneiden.
4. Von der grünen Weintraube mittig 2 Scheiben abschneiden und als Augen auflegen.
5. Die Enden der schwarzen Olive als Pupillen verwenden.
6. Von der dunklen Weintraube ein Stückchen abschneiden und mit der Schnittfläche auf den Kopf des Hundes legen. Evtl. mit einem zugeschnittenen Zahnstocher fixieren.



# Biber



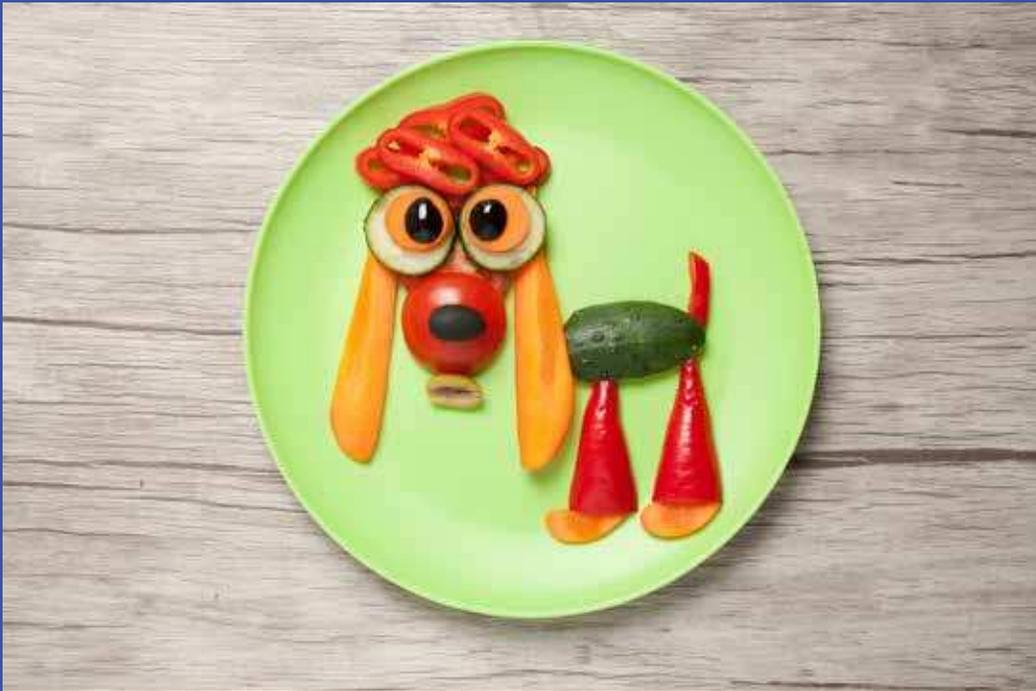
## Das wird benötigt:

- 1 grüner Apfel (z.B. Granny Smith)
- 1 roter Apfel
- 1 Banane
- 1 dunkle Weintraube
- 2 helle Weintrauben
- 2 rote Johannisbeeren
- Orangenschale

## So wird's gemacht:

1. Den grünen Apfel halbieren und als Rumpf auf den Teller legen.
2. Den roten Apfel halbieren. Eine Scheibe davon abschneiden und als Kopf auf den Bauch setzen. Aus dem restlichen Apfel jeweils Arme und Füße ausschneiden und anlegen.
3. Von einer Banane 2 Scheiben abschneiden. Diese als „Bäckchen“ auf den Kopf legen.
4. Von der schwarzen Weintraube ein Viertel abschneiden und für später auf die Seite legen. Die restliche Weintraube als Nase auf die „Bäckchen“ setzen.
5. Zwei helle Weintrauben halbieren und als Augen zurechtlegen.
6. Das Reststückchen der dunklen Weintraube in 2 Pupillen schneiden und auf die Augäpfel legen.
7. 2 Johannisbeeren als Ohren anlegen.
8. Die Schale einer Orange als breiten Biberschwanz und schmale Zähnchen zuschneiden und anbringen.

# Cocker Spaniel



## Das wird benötigt:

- 1 Cherrytomate
- 1 Stück Gurke
- 1 kleine Karotte
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)
- 1 grüne Olive
- 1 rote Spitzpaprika

## So wird's gemacht:

1. Tomate zerteilen und eine Hälfte als Schnauze auf den Teller legen, eine weitere Scheibe als Grundlage für das Gesicht auflegen.
2. Von einer Gurke 2 Scheiben abschneiden und als Augen verwenden. Einen weiteren Teil der Gurke als Rumpf zurechtschneiden.
3. Von einer Karotte 2 runde Scheiben für die Augäpfel abschneiden und auf die Gurkenscheiben legen. Längliche Karottenscheiben als Ohren neben dem Gesicht platzieren und noch 2 Scheibchen als „Pfoten“ vorbereiten.
4. Schwarze Oliven für Nase und Pupillen zurechtschneiden und an die richtigen Stellen legen. Eine grüne Olive aufschneiden und als Mund platzieren.
5. Von einer roten Spitzpaprika Scheiben abschneiden und als Kopfoberseite legen. Noch 2 Dreiecke für die Beine ausschneiden und einen kleinen Streifen für den Schwanz.
6. Nun den Gurkenkörper, die Paprikabeine, den Paprikaschwanz und die Karottenstücke zurechtlegen.

# Dinosaurier



## Das wird benötigt:

- 1 roter Apfel
- 1 Stück grüner Apfel
- 1 Stück Orangenschale
- 2 grüne Weintrauben
- 1 schwarze Olive  
(alternativ dunkle Weintraube)

## So wird's gemacht:

1. Einen roten Apfel halbieren. Eine Hälfte als Rumpf auflegen. Die restliche Hälfte in Gesichtshälften, Beine und Schwanz zurechtschneiden und anordnen.
2. Die Schale eines grünen Apfels als „Kamm“ ausschneiden und auf den Kopf legen.
3. Ein Stück Orangenschale zu Flügeln schneiden.
4. 2 Weintrauben zu Augen und Nasenlöchern schneiden und auflegen.
5. Die Enden der Olive dienen als Pupillen.

# Elch



## Das wird benötigt:

- 2 grüne Äpfel (Granny Smith)
- 1 Stück Orangenschale
- 1 dunkle Weintraube
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)
- 1 helle Weintraube

## So wird's gemacht:

1. Die grünen Äpfel als Geweih (ein Stück in kleine Scheiben schneiden und diese dann leicht verschoben anordnen), Gesicht, Schnauze, Mund, Rumpf und Beine zuschneiden und zurechtlegen.
2. Ein Stück Orangenschale in Streifen schneiden und als Ohren anlegen.
3. Von der dunklen Weintraube mittig 2 Scheiben abschneiden und als Augäpfel auflegen.
4. Die Enden der schwarzen Olive dienen als Pupillen. Aus der restlichen Olive Stücke für die Hufe schneiden.
5. Von der hellen Weintraube mittig 2 Scheiben abschneiden und als Nasenlöcher auflegen.

# Elefant



## Das wird benötigt:

- 1 Romatome
- 1 Stück gelbe Paprika
- 1 Stück Gurke
- 1 Stück Karotte
- 1 Radieschen
- 1 grüne Olive
- 1 schwarze Olive  
(alternativ dunkle Weintraube)

## So wird's gemacht:

1. Aus der Tomate den Rumpf und die Beine ausschneiden und anordnen.
2. Eine gelbe Paprika als Kopfteil mit Rüssel zurechtschneiden und dazulegen.
3. Von einer Gurke 2 Scheiben abschneiden. Sie dienen als Ohren.
4. 1 Stück Karotte als Stoßzähne und Schwanz zurechtschneiden und auflegen.
5. 2 kleine Stücke eines Radieschens als „Füße“ verwenden.
6. Von einer grünen Olive 2 Scheiben als Augäpfel abschneiden.
7. Die Enden der schwarzen Olive dienen als Pupillen.

# Ente



## Das wird benötigt:

- 1 Stück Karotte
- 1 Stück Gurke
- 1 Radieschen
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)
- Schnittlauch
- 1 Essiggurke
- 1 Stück grüner Apfel

## So wird's gemacht:

1. Die Karotte zu Schnabelhälften und Beinen zurechtschneiden.
2. 1 Gurkenscheibe als Kopf auflegen.
3. 2 Scheiben des Radieschens abschneiden und als Augäpfel auflegen.
4. Die Enden der schwarzen Olive dienen als Pupillen.
5. Mit dem Schnittlauch den Hals nachbilden.
6. Eine Essiggurke ist der Rumpf der Ente.
7. Aus der Schale eines grünen Apfels 2 Flügel schneiden und anlegen.

# Fiese Maus



## Das wird benötigt:

- 1 Karotte
- 1 Romatomate
- 1 Stück rote Paprika
- 1 Essiggurke
- 1 kleine Gurke
- 1 grüne Olive
- 1 schwarze Olive  
(alternativ dunkle Weintraube)
- 1 Radieschen

## So wird's gemacht:

1. Aus der Zucchini/Gurke Gesicht, Rumpf und Ohren der Maus schneiden.
2. 1 Scheibe von einem Radieschen abschneiden und als Mund schräg unter das Gesicht schieben.
3. 2 Maiskörner als Zähne auflegen.
4. Schnittlauch als Beine und Schwanz anordnen.
5. Von einer Karotte 2 Scheiben abschneiden, halbieren und als Pfoten auflegen.
6. Die grüne Olive halbieren und jeweils noch Querschnitte einschneiden.
7. Von der dunklen Olive 2 Streifen abschneiden und als Pupillen in die grünen Olivenstücke einlegen.
8. Die restliche Olive als Nase verwenden.

# Fischreiherr



## Das wird benötigt:

- 1 Kiwi
- 1 Stück roter Apfel
- 1 Stück Orangenschale
- 1 Stück grüner Apfel
- 1 grüne Olive  
(alternativ dunkle Weintraube)

## So wird's gemacht:

1. Die Kiwi in Stücke für Augen, Hals und Schwanzfedern schneiden und anordnen.
2. Den roten Apfel zu Stücken für Schnabel und Beine schneiden.
3. Ein Stück Orangenschale als Rumpf verwenden.
4. Einen grünen Apfel als Augen und Flügel zurechtschneiden und auflegen.
5. Die Enden der Oliven dienen als Pupille.



# Frosch



## Das wird benötigt:

- 1 grüner Apfel (Granny Smith)
- 1 Kiwi
- 1 Limette
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)

## So wird's gemacht:

1. Aus dem Apfel Stücke für Augen und Rumpf schneiden.
2. Von der Kiwi Stücke für Ober- und Unterteil des Kopfes und Beine zurechtschneiden.
3. Aus der Schale einer Limette 2 Arme ausschneiden.
4. Eine Limettenscheibe abschneiden und als Füße zurechtschneiden.
5. Die Enden der Oliven dienen als Pupille.

# Giraffe



## Das wird benötigt:

- 1 kleiner roter Apfel
- 1 Birne
- 1 Kiwi
- helle Weintrauben
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)
- 1 Stück Karotte

## So wird's gemacht:

1. Von dem kleinen Apfel Scheiben abschneiden und als Rückseite des Gesichts auflegen.
2. Eine Birne halbieren und als Kopf auf den Teller legen. Von der anderen Hälfte 4 Streifen für die Beine abschneiden. Die restliche Birnenhälfte als Rumpf verwenden und die Beine unten anlegen.
3. Von einer Kiwi Stücke für Ohren, Hals und Schwanz zurechtschneiden und anlegen.
4. 2 helle Weintrauben einschneiden und als "Augen" auf den Kopf auflegen.
5. 2 Stücke der Olive als "Pupillen" in die Weintrauben legen.
6. 2 helle Weintrauben halbieren und jeweils die Enden an denen der Stängel gewachsen ist als Nasenlöcher auflegen.
7. Aus der Karotte 2 Hörner zurechtschneiden.

# Häschen Einstein



## Das wird benötigt:

- 1 Karotte
- 1 Stück grüner Apfel (Granny Smith)
- 1 Stück Gurke
- 1 grüne Olive
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)
- 1 gekochte Erbse (aus der Dose)
- Maiskörner

## So wird's gemacht:

1. Eine Karotte in Stücke für Ohren, Rumpf und Beine zurechtschneiden.
2. Ein Stück Apfel in eine schräge Kopfform schneiden und die Karotten-Ohren anlegen.
3. 2 Scheiben von einer Gurke abschneiden und als Grundlage für die Augen auflegen.
4. 2 Scheiben einer grünen Olive abschneiden und als Augäpfel auf die Gurkenscheiben legen.
5. Die Enden der schwarzen Oliven dienen als Pupillen. Die restliche Olive als Nase anordnen.
6. Die Erbse soll das Puschelschwänzchen darstellen.
7. 2 Maiskörner als "Zähne" verwenden.

# Hase



## Das wird benötigt:

- 1 Birne
- 1 grüner Apfel (Granny Smith)
- 1 Kiwi
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)
- 3 helle Weintrauben (2 große, eine kleine)

## So wird's gemacht:

1. Birne halbieren, eine Scheibe abschneiden und als Kopf mit der schmalen Seite nach unten auf den Teller legen. Noch Zähnchen aus der restlichen Birne zurechtschneiden und unten anlegen.
2. Einen grünen Apfel durchschneiden. Einen Teil als Rumpf auf den Teller legen. Das andere Stück in vier Teile schneiden und als Ohren und Füße platzieren.
3. Von einer geschälten Kiwi 2 Scheiben abschneiden und als „Bäckchen“ auf die Birne auflegen.
4. Eine dunkle Olive oder Weintraube durchschneiden und eine Hälfte als „Nase“ auf die Kiwischeiben legen. Den Rest der dunklen Weintraube als Pupillen zuschneiden.
5. 2 helle Weintrauben zerteilen. 2 als Augäpfel auf die Birne legen, die anderen als Augenbrauen anordnen. Eine kleine Weintraube als Puschelschwänzchen anbringen.
6. Die dunklen Weintrauben-Stücke als Pupillen auflegen.

# Hundebaby Sammy



## Das wird benötigt:

- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Stück Gurke
- 1 Stück Karotte
- 4 Maiskörner
- 1 grüne Olive
- 1 schwarze Oliven  
(alternativ dunkle Weintraube)

## So wird's gemacht:

1. Die Paprika halbieren und als Kopf und Körper auflegen.
2. Von einer Gurke eine Scheibe abschneiden, halbieren und als Ohren anbringen
3. Aus einer Karotte 5 Streifen schneiden und als Beine und Schwanz verwenden.
4. 4 Maiskörner als Pfoten dazulegen.
5. Von einer grünen Olive 2 runde Scheiben abschneiden und als Augen auf den Kopf legen. Das restliche Stück als Schnuller zurechtschneiden und anordnen.
6. Die Enden einer schwarzen Olive dienen als Pupillen, den Rest der Olive als Nase zurechtschneiden.

# Kobra



## Das wird benötigt:

- 1 Orange
- 1 grüner Apfel (Granny Smith)
- 1 Stück roter Apfel
- 1 dunkle Weintraube
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)

## So wird's gemacht:

1. Von einer Orange mittig 2 Scheiben abschneiden und als Untergrund für den Kopf auf den Teller legen.
2. Einen grünen Apfel halbieren und von einer Hälfte nochmal eine Scheibe abschneiden. Die Scheibe und die kleinere Apfelhälfte etwas versetzt übereinander als Gesicht zurechtlegen.
3. Die Schale eines roten Apfel als "Zähne" und "Zunge" zurechtschneiden und zwischen die „Gesichtshälften“ schieben.
4. Von der anderen Apfelhälfte kleine Kreise und ein spitzigeres Stück (für das Schwanzende) aus der Schale schneiden und als Schlangenkörper auf den Teller anordnen.
5. Von der Weintraube mittig 2 Scheiben abschneiden und als Augen verwenden.
6. Die Enden der schwarzen Olive dienen als Pupillen.

# Krake



## Das wird benötigt:

- 1 rote Paprika
- 1 Stück Mozzarella
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)
- Zahnstocher

## So wird's gemacht:

1. Das obere Drittel der Paprika (mit Stängel) abschneiden. Den größeren Teil der Paprika entkernen und mit der hohlen Seite auf einen Teller setzen.
2. Jeweils eine runde Scheibe von einem Mozzarella-Käse für die Augäpfel abschneiden.
3. Für die Pupillen Enden der schwarzen Olive zurechtschneiden.
4. Mit einem kleinen Stück Zahnstocher von der Innenseite der Paprika heraus die Mozzarella-Augäpfel und die Olivenpupillen fixieren.
5. Zum Schluss noch den Rest der Paprika in Streifen schneiden und als Krakenarme auf dem Teller platzieren.

# Lämmchen



## Das wird benötigt:

- 1 grüner Apfel (Granny Smith)
- 1 dunkle Weintraube
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)
- 1 grüne Weintraube
- 1 Stück Orangenschale

## So wird's gemacht:

1. Einen grünen Apfel halbieren. Eine Hälfte als Rumpf legen und den Rest in Gesicht, Nase, Mund und Beine zurechtschneiden und anordnen.
2. Von der dunklen Weintraube mittig 2 Scheiben abschneiden und als Augen verwenden.
3. Die Enden der schwarzen Olive dienen als Pupillen.
4. Von der grünen Weintraube mittig 2 Scheiben abschneiden und als Nasenlöcher auflegen.
5. Den Rest der schwarzen Olive als Klauen zurechtschneiden und unterhalb der Beine legen.
6. Orangenschale in 2 Ohr-Stücke schneiden und anordnen.



# Löwe



## Das wird benötigt:

- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Stück Gurke
- 2 schwarze Oliven  
(alternativ dunkle Weintrauben)
- 1 Stück Tomate
- 3 grüne Oliven
- 1 Essiggurke

## So wird's gemacht:

1. Die Paprika als Kopf zurechtschneiden, 2 Streifen als Beine abschneiden.
2. Von der Karotte Scheiben abschneiden und nochmals kleiner zuschneiden um die Mähne und Schwanzspitze des Löwen abzubilden
3. 2 Scheiben der Gurke abschneiden und als Schnauze verwenden.
4. Die schwarze Olive als Nase zuschneiden und Gurkenscheiben und Olive mit einem Zahnstocher zusammenstecken und auf die Paprika auflegen oder aufstecken.
5. Ein Stück Tomate als Zunge zurechtschneiden und anlegen.
6. 2 Scheiben einer grünen Olive werden als Ohren verwenden.
7. Bei 2 weiteren grünen Oliven erst etwa ein Drittel wegschneiden, in den großen Teil der Oliven Schlitze einschneiden und diese mit Schlitzern einer schwarzen Olive als Pupillen füllen.
8. Die Essiggurke als Körper verwenden.
9. Die Paprikastreifen als Beine und 2 Maiskörner als Pfoten anordnen.

# Maus



## Das wird benötigt:

- 1 Stück Gurke
- 1 rote Tomate
- 1 gelbe Cherrytomate
- Schnittlauch
- Maiskörner
- 2-3 Radieschen
- 1 Stück Karotte
- 1 schwarze Olive  
(alternativ dunkle Weintraube)

## So wird's gemacht:

1. Von der Gurke 2 Scheiben abschneiden und als Grundlage für das Gesicht auf den Teller legen.
2. Die rote Tomate halbieren und eine Hälfte als Körper anrichten.
3. Die gelbe Cherrytomate halbieren und als "Bäckchen" dazulegen.
4. Schnittlauch als Arme, Beine und Schwanz verwenden.
5. Die Hände werden aus Maiskörner, die Füße aus Radieschenstücke gemacht.
6. Ein Radieschen halbieren und als Nase aufsetzen, darunter die Zähne aus Radieschenstücken (oder auch Käsestücke) einsetzen.
7. Von einer Karotte 2 Scheiben abschneiden und als Ohren anlegen.
8. 2 Scheiben von einem Radieschen abschneiden und als Augen auf die Gurkenscheiben legen.
9. Die Enden der schwarzen Olive dienen als Pupillen.

# Nilpferd



## Das wird benötigt:

- 2 grüne Äpfel (Granny Smith)
- 1 Kiwi
- 2 helle Weintrauben
- 2 rote Weintrauben
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)

## So wird's gemacht:

1. Ca. 1/3 eines Apfels abschneiden und als Kopf auflegen. Vom Rest (ca. 2/3) eine Scheibe abschneiden und erst diese Scheibe, dann etwas versetzt den restlichen Apfel als "Schnauze" auflegen.
2. Einen weiteren Apfel halbieren und die Hälfte als Rumpf an den Kopf anlegen.
3. Von einer Kiwi 1 Scheibe abschneiden, halbieren und als "Beine" auflegen.
4. Von einer hellen Weintraube mittig 2 Scheiben abschneiden und als Augen verwenden. Von der anderen Weintraube mittig 2 Scheiben abschneiden und als Nasenlöcher auflegen.
5. Aus den roten Weintrauben Ohren und Schwanz zurechtschneiden.
6. Die Enden der Olive als Pupillen verwenden.

# Pfau



## Das wird benötigt:

- 1 Karotte
- 1 Romatomate
- 1 Stück rote Paprika
- 1 Essiggurke
- 1 kleine Gurke
- 1 grüne Olive
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)
- 1 Radieschen

## So wird's gemacht:

1. Eine Karotte in Scheiben schneiden und als Federkleid auflegen.
2. Darauf die Tomate als Körper legen (evtl. hinten etwas anschneiden).
3. Von einer roten Paprika 2 Streifen abschneiden und als Beine anlegen.
4. Die Essiggurke halbieren und als Flügel anordnen.
5. Gurken in Scheiben schneiden und wie Hals und Kopf versetzt übereinander stapeln und mit einem Zahnstocher feststecken.
6. Von der grünen Olive 2 Scheiben abschneiden und als Augäpfel nutzen.
7. Die Enden der schwarzen Olive als Pupillen verwenden.
8. Das Radieschen in Stücke für Nase und Beine schneiden und zurechtlegen.

# Schaf



## Das wird benötigt:

- 1 grüne Birne
- 2 Kiwis
- 1 dunkle Weintraube
- 1 schwarze Olive  
(alternativ dunkle  
Weintraube)

## So wird's gemacht:

1. Eine Birne halbieren und einen Teil als Kopf mit der schmalen Seite nach unten als Gesicht auflegen. Von der anderen Birnenhälfte Ohren, Hals und Beinstücke schneiden und anordnen.
2. Von den Kiwis 6 Scheiben abschneiden und am Kopf und Körper platzieren.
3. Von der Weintraube mittig 2 Scheiben abschneiden und als Augen verwenden.
4. Die Enden der schwarzen Olive dienen als Pupillen.
5. Die restliche Weintraube als Nasenstück auflegen.

# Schildkröte



## Das wird benötigt:

- 1 Limette
- 1 grüner Apfel (Granny Smith)
- 1 Orange
- 1 dunkle Weintraube
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)

## So wird's gemacht:

1. Von einer Limette 1 Scheibe abschneiden und als obere Gesichtshälfte auf den Teller legen. Ein Streifen der Schale als Hals dazulegen.
2. Von einem grünen Apfel ein Stück abschneiden und als untere Gesichtshälfte auf die Limettenscheibe legen. In die Schale nach Möglichkeit Zähne einschneiden.
3. Vom restlichen Apfel kleine Stücke mit Schale abschneiden und als Schildkröten-Panzer auf dem Teller anordnen.
4. Von einer Orange 1 Scheibe abschneiden, halbieren und als Beine anlegen.
5. Von einer dunklen Weintraube mittig 2 Scheiben abschneiden und als Augen auf die Limettenscheibe auflegen.
6. Die Enden der schwarzen Olive als Pupillen verwenden.

# Stechmücke



## Das wird benötigt:

- 1 Stück Gurke
- 1 gelbe Cherry-Tomate
- 1 Radieschen
- Schnittlauch
- 1 Stück Karotte
- 1 grüne Olive
- 1 schwarze Olive

## So wird's gemacht:

1. 2 Scheiben von der Gurke abschneiden und den Rest als länglichen Rumpf zurechtschneiden.
2. 1 gelbe Tomate halbieren und als Flügel auflegen (evtl. mit Zahnstocher fixieren oder etwas unterlegen).
3. 2 Scheiben des Radieschens abschneiden und als Augäpfel auf die Gurkenscheiben legen.
4. Der Schnittlauch dient als „Saugrüssel“.
5. Die Karotte in Streifen schneiden und 3 Streifen als Beine auflegen.
6. Stücke der grünen Olive als Füße verwenden.
7. Die Enden der schwarzen Olive dienen als Pupillen.

# Strauß



## Das wird benötigt:

- 1 rote Romatome
- 1 Essiggurke
- 1 Stück Gurke
- 1 Stück Karotte
- 1 grüne Olive
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)
- 1 Stück Paprika
- 1 Radieschen

## So wird's gemacht:

1. Tomate halbieren und als Körper auf den Teller legen.
2. Essiggurke halbieren und als Hals anlegen.
3. Scheiben von der Gurke abschneiden, halbieren und als Kopf, Flügel und Federn anordnen (evtl. mit Zahnstocher fixieren).
4. Von der Karotte 1 Scheibe abschneiden, halbieren und die Gesicht-Gurkenscheibe dazwischen klemmen (z.B. mit Frischkäse etc. „kleben“)
5. Von der grünen Olive 2 Scheiben abschneiden und als Augäpfel nutzen.
6. Die Enden der schwarzen Olive als Pupillen verwenden.
7. 2 Streifen der Paprika abschneiden und als Beine verwenden.
8. Ein Radieschen vierteln und als „Füße“ anlegen.



# Tiger



## Das wird benötigt:

- 1 Karotte
- 1 gelbe Cherrytomate
- Schnittlauch
- 4 Maiskörner
- 1 grüne Olive
- 1 schwarze Olive  
(alternativ dunkle Weintraube)

## So wird's gemacht:

1. Aus der Karotte den Kopf, Rumpf, Streifen, Augäpfel, Ohren und Schwanz zurechtschneiden und anordnen.
2. Die Cherry-Tomate längs halbieren und als "Schnauze" zurechtschneiden und auflegen.
3. Schnittlauch zu 4 "Beinen" zupfen.
4. Die Maiskörner als Pfoten anlegen.
5. Von der grünen Olive 2 Scheiben abschneiden und als Augäpfel nutzen.
6. Die Enden der schwarzen Olive als Pupillen verwenden, die restliche Olive als Nase.

# Vogel



## Das wird benötigt:

- 1 Orange
- 1 Banane
- 1 grüner Apfel (Granny Smith)
- 1 schwarze Olive (alternativ dunkle Weintraube)

## So wird's gemacht:

1. Eine Scheibe von einer Orange mittig abschneiden und als Kopf auf den Teller legen.
2. Aus einem Teil der Orangenschale 2 Schnabelhälften und Beine zurechtschneiden.
3. Eine Banane halbieren und die Hälfte als Körper auflegen.
4. Den Apfel in Augen, Flügel und Schwanzflügel schneiden.
5. Die Enden der Olive als Pupille verwenden.

# Waldi



## Das wird benötigt:

- 1 Zweig grüne Weintrauben
- 1 Stück Banane
- 1 grünen Apfel (Granny Smith)
- 2 schwarze Oliven (alternativ dunkle Weintrauben)
- 1 Johannisbeere

## So wird's gemacht:

1. Grüne Weintrauben nicht abzupfen sondern einen kompakten Weintrauben-Zweig als Kopf verwenden.
2. Von einer Banane 2 Scheiben abschneiden und als Augäpfel zwischen die Weintrauben legen.
3. Einen grünen Apfel zu Ohren, Rumpf, Beine, Pfoten und Schwanz zurechtschneiden und anordnen.
4. Eine Olive als Nase zu den Weintrauben legen.
5. Die Johannisbeere dient als Mund
6. Die Enden der restlichen Olive werden als Pupillen verwendet.

# FOOD HITS für Kids

## One Pot für Kinder

### 50 leckere, schnelle und günstige Gerichte

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. Wie sich bunte Orzo-Pasta, Kürbis-Hackfleisch-Pfanne, Quinoa-Süßkartoffel-Curry, Pizza-Auflauf und vieles mehr für Familien frisch und unkompliziert zubereiten lassen und man damit auch noch Geld sparen kann, zeigt Ihnen dieses Buch.

ISBN: 978-3742309556

Buchpreis: 9,99 EUR, E-book: 8,99 EUR



## All in one und One Pot mit dem Thermomix® für Kinder

### 50 leckere, schnelle und günstige Gerichte

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. Wie sich die leckeren Rezepte wie Himbeer-Porridge, Bohnen-Käse-Makkaroni, Kürbis-Hackfleisch-Topf und Zucchini-Risotto für Familien frisch und unkompliziert zubereiten lassen, zeigt dieses Buch.

ISBN: 978-3742309563

Buchpreis: 9,99 EUR, E-book: 8,99 EUR

