

Petra  
Reschenhofer

# MIX REZEPTE

zum Mitnehmen  
für Kinder





Petra  
Reschenhofer

# MIX REZEPTE

zum Mitnehmen  
für Kinder

.....

Snacks, Frühstück & Meal  
Prep aus dem Thermomix®  
für die Kindergarten- und  
Schulpause

# INHALT

Vorwort	7	<b>GESUNDES FRÜHSTÜCK &amp; MEAL PREP</b>	<b>35</b>
<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>9</b>	Schnelle Eiermuffins	36
<b>Gesunde Ernährung für gesunde Kinder</b>	<b>10</b>	Gemüsewaffeln	36
Frühstück	10	Eiweiß-Pfannkuchen-Snack	39
Kindergarten- und Schulpause	11	Vollkorn-Pancakes	39
Die großen 4	12	Quarkkeulchen	40
Meal Prep	15	Blaubeerwölkchen	40
Geburtstagsideen – selbst gemacht und gesund	16	Bananenwaffeln	43
<b>THERMOMIX®-BASICS</b>	<b>19</b>	Kokosbulgur	43
<b>Technik und Zubehör</b>	<b>20</b>	Birchermüsli	44
Funktionen	20	Schoko-Bananen-Porridge	47
Reinigung	20	Apfelstrudel-Porridge	47
Andere Geräte und Angaben	20	Grießkugel mit Obsttopping	48
<b>Tipps zu den Rezepten</b>	<b>22</b>	Schlemmerpudding	48
Zutaten	22	<b>HERZHAFTE SNACKS FÜR UNTERWEGS</b>	<b>51</b>
Nährwertangaben	23	Kartoffelschnecken	52
Zusätzliche Kennzeichnungen	23	Buchstabenbrot	52
<b>GRUNDREZEPTE</b>	<b>25</b>	Linsenröllchen	55
Pizza- und Pastasauce	26	Gemüsestangen	55
Gemüse-Gewürzpaste	26	Käsesticks	56
Tomatenketchup	29	Quark-Käse-Bällchen	56
Apfelmark	29	Müslikringel	59
Dattelmus	30	Pizzaschiffchen	59
Nussmus	30	Flammkuchenkipferl mit Lachs	60
Granola	33	Polentatierchen	62
Zuckerfreie Schokolade	33	Energie-Möhren-Muffins	65
		Maismuffins	65
		Hackfleischmuffins	66
		Spaghettimuffins	69
		Stockbrot mit Rote Bete	69
		Wrap-Fladen	70

## SÜSSE SNACKS ZUM MITNEHMEN

Obststangen	74
Frischkäse-Obst-Creme	74
Fruchtige Energie-Taler	77
Süße Häschen	77
Haselnussbällchen	78
Energy Balls	78
Orangen-Nuss-Taler	81
Müsli-Obst-Riegel	81
Apfelräder	82
Kokoszwieback	82
Schokobrötchen	85
Fruchtige Kipferl	85
Energieriegel	86
Milchmäuse	86
Apfelwölkchen	89
Fuchskexse	89
Saftige Lebkuchenwürfel	90
Haferflockenkexse	90

## BROT & BRÖTCHEN

Vollkornbrot	94
Mehrkorntoastbrot	96
Sesamzwingling	99
Frühstücksbrot	99
Kartoffelbrötchen	100
Igelbrötchen	100
Fußballbrötchen	103
Brotschlangen	103
Bagels	104
Schildkrötenbrötchen	104
Smiley-Brötchen	107
Blitzbrötchen	107
Laugengebäck	108
Zauberstäbe	108

## AUFSTRICHE

Gemüseaufstrich	112
Linsenaufstrich	112
Kichererbsenaufstrich	115
Frischkäse	115
Schokoaufstrich (Dattella)	116
Ricotta-Aprikosen-Aufstrich	116
Konfitüre-Grundrezept	119
Beerenaufstrich	119

## GEBURTSTAGSJAUSE

Würstchenmumien	122
Pfannkuchenrollen	122
Pizzaschnecken	125
Rote-Bete-Schoko-Muffins	126
Regenbogenmuffins	126
Möhrenmuffins	129
Schmetterlingsmuffins	130
Kokos-Bananen-Muffins	130
Süßkartoffelmuffins	133
Bunte Donuts	133
Weitere Ideen für den Kindergeburtstag	134

Rezeptregister	140
Die Autorinnen	142
Impressum	144



# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

vielleicht kennen Sie das auch? Ihr Kind kommt aus dem Kindergarten oder der Schule nach Hause und hat den Inhalt der mitgegebenen Lunchbox kaum angerührt. Ruckzuck tritt die Frage, was in die Brotdose des Nachwuchses wandern soll, tagtäglich noch viel stärker in unseren Fokus.

Mir ging das genauso, als mein mittlerweile Großer in den Kindergarten kam. Viel zu häufig brachte er die volle Box wieder mit nach Hause, während sein verständlicherweise großer Heißhunger hier nicht schnell genug zu stillen war.

Da meine große Leidenschaft das Kreieren eigener Rezepte ist, war schnell klar, welchem Thema ich mich in der Küche von nun an verstärkt widmen musste. Ideen dazu kamen mir schnell und reichlich – mein neuestes Projekt war geboren.

Entstanden ist eine Rezeptsammlung aus vielen ansprechenden, kreativ gestalteten Jausenideen für Kinder, die gesund sind und vor allem lecker schmecken. Die besten Ergebnisse aus meiner Rezeptküche zum Thema Jausen- oder Lunchbox stecken in diesem Kochbuch, das Sie gerade in Händen halten.

Alle Zubereitungen sind einfach umzusetzen und lassen sich wunderbar auf Vorrat herstellen, was die Wochenplanung ungemein erleichtern kann. Zusätzlich gibt es eine Kategorie mit gesunden Frühstücksideen, da diese Mahlzeit speziell für die Kleinen sehr wichtig ist. Ergänzt wird das Ganze durch eine eigene Rubrik mit Ideen für den Kindergeburtstag.

Ernährungstechnische Hintergrundinfos liefert, wie schon in meinem ersten Werk, Diätologin Mag. Christine Ellinger. Sie ist in ihrem Beruf auf Kinderernährung spezialisiert und hat für dieses Buch einen kleinen Theorieteil als kurzen Leitfaden zum Nachschlagen entworfen.

Die Küchenmaschine meiner Wahl ist und bleibt der Thermomix®. Er erleichtert die einzelnen Zubereitungsschritte enorm und bringt viel Zeitersparnis mit.

Testesser und Kritiker waren meine beiden eigenen Kinder. Sie durften aber nicht nur verkosten, sondern bei der Zubereitung selbst mit anpacken und hatten daran großen Spaß.

Freuen Sie sich nun auf zahlreiche gesunde, leckere Rezepte, die nicht nur Ihre Kinder lieben werden, und schaffen Sie Abwechslung in der Jausenbox. Langeweile kommt dort ab jetzt bestimmt nicht mehr auf!

Herzliche Grüße  
*Petra Pemwieser (geb. Reschenhofer)*







EINFÜHRUNG