

Familienfreundliche BAUKASTEN MAHLZEITEN

FAMILY BOWL (z.B. Buddha Bowls, Taco Bowls, Reis-Bowls)

Basis	Protein	Gemüse	Topping/Dip
<ul style="list-style-type: none">• Reis• Hirse• Quinoa• Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none">• Hähnchen• Rinderhack• Lachs• Tofu	<ul style="list-style-type: none">• Gurken• Karotten• Paprika• Avocado	<ul style="list-style-type: none">• Hummus• Guacamole• Kokosjoghurt-Dressing

WRAPS & TACOS (alles auf den Tisch, jeder belegt selbst)

<ul style="list-style-type: none">• glutenfreie Wraps• Salatblätter• Reisblätter	<ul style="list-style-type: none">• Hähnchen• Rührei• Bonhenmus• Hackfleisch	<ul style="list-style-type: none">• Tomaten• Mais• geriebene Möhren• Gurken	<ul style="list-style-type: none">• Guacamole• Kokosjoghurt-Dip
--	---	--	--

SUPPEN & EINTÖPFE (eine Basis, Extras zum Nachfüllen)

<ul style="list-style-type: none">• Klare Brühe• Kokosmilch-Suppe	<i>separat serviert:</i> <ul style="list-style-type: none">• Hähnchen• Fisch• Tofu	<ul style="list-style-type: none">• Brokkoli• Möhren• Erbsen• Zucchini• Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none">• (glutenfreie) Croutons• Kichererbsen-Crunch• Pinienkerne• Speckwürfel
--	--	--	--

VERSTECKTES GEMÜSE & PROTEINE FÜR PICKY EATER

- Gemüse pürieren: in Saucen und Suppen verstecken
- Proteine in Snacks: Protein-Pfannkuchen, Chia-Pudding, Chicken Nuggets selbstgemacht
- Smoothies: Spinat + Banane + Kokosmilch als Frühstücksdrink

MEAL-PREP FÜR SCHNELLE FAMILIENGERICHTE

- Gekochter Reis, Quinoa, Hirse → Salat, Bowl oder Bratlinge
- Hähnchen oder Hackfleisch → Wrap-Füllung, Bowl oder Eintopf
- Kokos-Curry-Sauce → Über Reis, als Suppenbasis oder als Dip für Gemüse

BAUKASTEN

MAHLZEITEN

BAUKASTEN-PASTA FÜR DIE GANZE FAMILIE

Zutaten (für 4 Personen)

Basis: 300 g (glutenfreie) Nudeln (

Protein:

250 g Hähnchenbrust oder Hackfleisch (Rind oder Pute)

Alternativ: 200 g Garnelen oder 150 g Tofu

Gemüse (individuell kombinierbar):

1 Zucchini (gewürfelt)

1 Paprika (in Streifen)

100 g Spinat

1 Möhre (geraspelt)

Soßenvarianten (drei Optionen, je nach Vorlieben):

1. Cremige Avocado-Soße (1 Avocado, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Kokosmilch, Salz, Pfeffer – pürieren)
2. Tomaten-Gemüse-Soße (1 Dose gehackte Tomaten, 1 TL Oregano, 1 Knoblauchzehe, püriertes Gemüse verstecken möglich!)
3. Kokos-Curry-Soße (200 ml Kokosmilch, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer)

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Protein nach Wahl anbraten und beiseitestellen.
3. Gemüse in einer Pfanne anbraten (je nach Geschmack mehr oder weniger verwenden).
4. Eine der drei Soßen-Varianten vorbereiten.
5. Alles in Schüsseln servieren, sodass jeder selbst zusammenstellen kann.

Tipp für die Kinder:

Gemüse fein raspeln oder pürieren, um picky eaters zu „überlisten“.

Nudeln mit extra mildem Avocado-Dip servieren, wenn sie keine Soße mögen.

Nudeln in Muffinformen füllen und mit etwas Soße & Protein überbacken – macht es für Kinder attraktiver!