

Familienfreundliche BAUKASTEN

MAHLZEITEN

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

Basis	Protein	Gemüse	Topping/Dip
• Reis	• Hähnchen	• Gurken	• Hummus
• Hirse	• Rinderhack	• Karotten	• Guacamole
• Quinoa	• Lachs	• Paprika	• Kokosjoghurt-
• Kartoffeln	• Tofu	• Avocado	Dressing

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

• glutenfreie Wraps	• Hähnchen	• Tomaten	• Guacamole
• Salatblätter	• Rührei	• Mais	• Kokosjoghurt-Dip
• Reisblätter	• Bonhenmus	• geriebene Möhren	
	• Hackfleisch	• Gurken	

SUPPEN & EINTÖPFE (eine Basis, Extras zum Nachfüllen)

• Klare Brühe	separat serviert:	• Brokkoli	• (glutenfreie)
• Kokosmilch-Suppe	• Hähnchen	• Möhren	Croutons
	• Fisch	• Erbsen	• Kichererbsen-Crunch
	• Tofu	• Zucchini	• Pinienkerne
		• Kartoffeln	• 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 FAMILIENERICHE

- 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 Currysüppchen, 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!