

Lena Merz | Annina Schäflein

KÜCHENRATGEBER

SNACK DICH GROSS!



G|U

DER OPTIMALE Snackteller

Ein Snack stillt den kurzfristigen Hunger des Kindes und füllt die Zeit bis zur nächsten Hauptmahlzeit. Dafür muss er sättigend und nährstoffreich sein. Je schneller ein Snack den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt, umso weniger sättigt er und umso mehr macht er das Kind unruhig. Das kommt auf den blutzuckerfreundlichen Snackteller:

1.

GEMÜSE

Ist ein Muss und sollte immer mit auf dem Snackteller liegen. Beispiele: Paprika, Gurke, Kohlrabi, Radieschen, Kirschtomaten, Rettich, Erbsen in der Schote. Wird das Gemüse als Erstes gegessen, bleibt der Blutzuckerspiegel stabil.

2.

PROTEINE

Sie machen nicht nur lange satt, sondern lassen den Blutzucker auch nur langsam und ohne Spitzen ansteigen. Beispiele: Tofuwürfel (Räuchertofu oder gewürzter Tofu), Käsewürfel, Mozzarella-bällchen, Hackbällchen, Joghurt. Genau wie Gemüse sollten Proteine zu Beginn des Snacks gegessen werden.

3.

KOHLLENHYDRATE

Besonders Vollkornprodukte oder Snacks mit Hülsenfrüchten, Saaten und Nüssen machen lang anhaltend satt. In Kombination mit Gemüse, Proteinen und Fetten sorgt das für eine positive Nährstoffversorgung.

4.

OBST & SÜSSES

Stimmen die Basics und die Reihenfolge von Gemüse und Protein, darf selbstverständlich auch Obst und eine Süßigkeit Platz auf dem Snackteller haben. Für den Blutzucker ist es optimal, wenn zuckerhaltige Komponenten zuletzt gegessen werden.



DAS PRINZIP: *Snack dich groß!*

VIelfältig

Je bunter, desto besser.
Der ganze Regenbogen darf
vertreten sein ebenso wie
alle Lebensmittelgruppen:
Proteine, Fette und
Kohlenhydrate.

BEDARFSGERECHT

Kinder benötigen neben den Hauptmahlzeiten
auch Zwischenmahlzeiten. Ihr Magen ist klein
und der Stoffwechsel sehr aktiv. Deshalb müs-
sen sie über den Tag genug Kohlenhydrate
konsumieren, um den Bedarf zu decken.



SÄTTIGEND

Snacks sollen als kleine Mahlzeiten wahr-
genommen werden, deshalb also nicht
zwischen Tür und Angel anbieten.
Sie müssen oft 2–3 Stunden anhalten und
sollten daher immer eine sättigende
Komponente enthalten.

GESUND

Je ausgewogener und nährstoff-
reicher der Snackteller gestaltet
ist, umso gesünder ist er und
umso mehr trägt er zur Bedarfs-
deckung über den Tag bei.

DIE 3 BESTEN

Routinen für den Vorrat

Snacks sollen den Alltag erleichtern, nicht komplizierter machen. Deshalb ist es hilfreich, wenn immer ein Vorrat an fertigen Snacks im Kühlschrank oder Tiefkühlfach parat liegt. Schon mit wenigen festen Routinen gelingt diese Vorratshaltung spielend.

1. PLANEN UND AUSWÄHLEN

Das kann regelmäßig zusammen mit dem Kind erledigt werden. Und warum die Auswahl nicht mal unter ein Motto stellen wie z. B. Weihnachten, Ostern, Sommer oder Ähnliches? Ein sorgfältiger Plan, welche Snacks zubereitet und bevorratet werden sollen, bringt Vorfreude und Leichtigkeit.

2. ZUBEREITEN

Je älter das Kind ist, umso besser kann es beim Zubereiten mithelfen. Dafür einen festen Tag im Monat einplanen, an dem gemeinsam gekocht und gebacken wird. Andere Möglichkeit: An einem Tag in der Woche nach Kita oder Schule zusammen in der Küche werkeln. So ist stets für Nachschub gesorgt und es entsteht ein gemeinsames Ritual.

3. ENTSPANNT GENIESSEN

Ebenso wie man morgens ganz automatisch zur Kaffeemaschine greift, dürfen Routinen auch beim Thema Snacks ablaufen. Also z. B. jeden Morgen 2–3 Snacks aus dem Tiefkühlfach nehmen und bei Raumtemperatur auftauen lassen oder abends beim Abendbrot Rohkost für den nächsten Tag schneiden. Ältere Kinder freuen sich über bereitgelegte Komponenten, mit denen sie selbst einen bunten Teller gestalten können.

DIE GOLDENEN REGELN

für die Aufbewahrung

Viele Snacks lassen sich problemlos tiefkühlen, andere einfach im Kühlschrank lagern. Besonders Gebackenes wie Waffeln, Kuchen, Bratlinge, aber auch Energiekugeln und Riegel können prima portionsweise gefrostet werden. So ist immer etwas auf Vorrat im Haus.

SNACKS TIEFKÜHLEN

Snacks vor dem Tiefkühlen immer ganz auskühlen lassen, denn Kondenswasser und Eiskristalle verändern ihre Konsistenz. Die Snacks dann portionsweise tiefkühlen, um später genau die gerade benötigte Menge zu entnehmen. Zum platzsparenden und übersichtlichen Tiefkühlen eignen sich Gefrierbeutel oder flache Dosen. Wichtig: Das Beschriften nicht vergessen.

NICHT ZUM TIEFKÜHLEN GEEIGNET

Sehr wasserhaltige Snacks, frische Rohkost oder Joghurt verändern durch ihren hohen Flüssigkeitsanteil beim Auftauen oft die Konsistenz. Diese Snacks besser frisch zubereiten oder im Kühlschrank lagern.

RICHTIG AUFTAUEN

Die Snacks einfach einige Stunden oder über Nacht bei Raumtemperatur auftauen lassen. Wird Gebackenes danach kurz im Toaster oder im Backofen bei 160° aufbacken, schmeckt es wieder wie frisch.

RIEGEL, MUFFINS & BROTSCHNEIBEN TIEFKÜHLEN

Die Stücke nebeneinander auf ein Küchentablett oder einen Teller legen und ca. 1 Std. vorfrieren. Danach können sie gemeinsam in ein Gefäß oder einen Beutel gefüllt werden. So bleiben die Snacks einzeln entnehmbar und lassen sich auch übersichtlich im Tiefkühlfach verstauen.

HALTBARKEIT

Die meisten Snacks halten sich im Tiefkühlfach 2–3 Monate. Wichtig dabei: Luftdicht verpacken, damit sie nicht austrocknen oder Fremdgerüche annehmen.

IM KÜHLSCHRANK LAGERN

Frisches wie Joghurt, Cremes oder Dips im Kühlschrank lagern und innerhalb von 2 Tagen aufbrauchen. Gebackene Snacks halten sich gut verschlossen im Kühlschrank meist 3–5 Tage. Im Zweifel gilt: Anschauen, riechen, probieren und dann entscheiden.

SO GEHT'S: GUT VERPACKT MITNEHMEN



TROCKENE & FEUCHTE SNACKS

Trockene Waffeln, Küchlein oder Riegel in Butterbrotpapier, Bäckertüten oder Bienenwachstücher packen. Feuchte, klebrige Snacks kommen in Silikonbeutel oder Schraubgläser.



ROHKOST & OBST

Frische Gemüse und Früchte werden am besten portionsweise vorbereitet. Dann geschnitten oder zerteilt in kleine Schraubgläser füllen oder in Clipboxen verpacken.



DIPS & JOGHURT

Beide sind in auslaufsicheren Mini-Behältern und Schraubgläsern optimal aufgehoben. Darin können sie separat transportiert werden – und alles bleibt appetitlich getrennt.



SNACKBOX & KLEINE KÜHLTASCHE

Snacks in Boxen mit Fächern im Kühlschrank oder Tiefkühlfach bereitlegen. Morgens herausgenommen, bleiben die Snacks lange frisch. An warmen Tagen in eine Kühltasche packen.

SO GEHT'S: OBST & GEMÜSE ANBIETEN



SCHNITTFORM

Schon eine andere Oberfläche oder Kontur verändert die Wahrnehmung. Vertraute Zutaten wirken neu und spannender – und das ganz ohne zusätzlichen Aufwand in der Küche.



KLEINE HELFER

Gerade zögerliche Kinder bekommen eher Lust zu probieren, wenn sie etwas aufspießen oder selbst zusammenstecken dürfen. Das Essen ist so eher ein Mitmachen als ein Müssen.



FANTASIEVOLL

Die Ideen dürfen spielerisch sein, müssen aber nicht perfekt aussehen. Oft reicht schon ein kleines Detail, um die Neugier zu wecken und Gespräche am Tisch anzustoßen.



KOMBINIEREN

Wird Neues mit Bekanntem verbunden, entsteht Sicherheit. So lernen Kinder schrittweise unterschiedliche Geschmacksrichtungen kennen und entwickeln Vertrauen in Vielfalt.

LENA MERZ UND ANNINA SCHÄFLEIN

SNACK DICH GROSS!



FOTOGRAFIE: VIKTORIA FISCHER

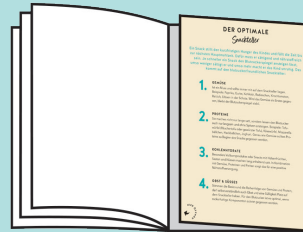
INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
SNACK DICH
GROSS!

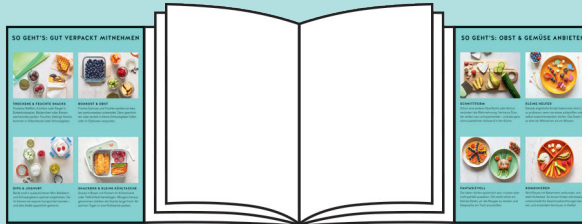


DER OPTIMALE
SNACKTELLER



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
GUT VERPACKT
MITNEHMEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
OBST & GEMÜSE
ANBIETEN

UNSER
GU-
CLOW

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 HERZHAFTES FÜR UNTERWEGS



24 SÜSSES FÜR UNTERWEGS



42 SNACKS FÜR ZU HAUSE

04 Die Autorinnen

05 Pestostangen

13, 17, 41 Coverrezepte

60 Register

62 Impressum

LENA MERZ UND ANNINA SCHÄFLEIN

Zusammen sind die Kinder der Autorinnen schon 21 Jahre alt – das bedeutet Tausende von selbst gemachten Snacks und viele liebevoll zusammengestellte Snacksteller. Aber mindestens auch genauso viele gekaufte Snacks, denn die Mischung macht's. Wie das funktioniert, erklären die Autorinnen hier.

Hand aufs Herz: Wie oft kauft man einfach unterwegs Snacks?

Oft! Denn so viel, wie kleine Kinder ab dem zweiten Lebensjahr bis zum Ende der Grundschulzeit verdrücken, kann man unmöglich selbst zubereiten. Aber das ist auch gar nicht notwendig, denn ein Mix aus hochwertigen gekauften Snacks und nahrhaften, selbst gemachten Kleinigkeiten aus dem eigenen Vorrat ist völlig ausreichend.

Bleiben die Vorlieben immer gleich?

Nein. Je jünger die Kinder sind, desto experimentierfreudiger sind sie auch. Deshalb sollten besonders Lebensmittel, die bunte Farben haben oder die zu Hause nicht jeden Tag auf dem Tisch stehen, sehr früh eingebaut und angeboten werden. Dann ist es nämlich sehr

wahrscheinlich, dass die Kinder auch noch mit vier Jahren gerne Hülsenfrüchte und grünes Gemüse essen.



Wie kann man sich den Alltag erleichtern?

Am besten, indem man die ganze Familie mit einbindet. Denn je älter die Kinder werden, desto mehr Lust haben sie, auch selbst in der Küche mit aktiv zu werden. So können sie beispielsweise am Oma-und-Opa-Tag zusammen mit den Großeltern Snacks backen oder Energiekugeln rollen. Das macht Spaß und tut allen gut. Auch sollten beide Elternteile eingebunden werden, z. B. bei

einem monatlichen Meal-Prep-Tag – er wird so gleich zu einem Erlebnis für die ganze Familie. Als krönender Abschluss werden die zubereiteten Snacks dann gemeinsam verkostet.

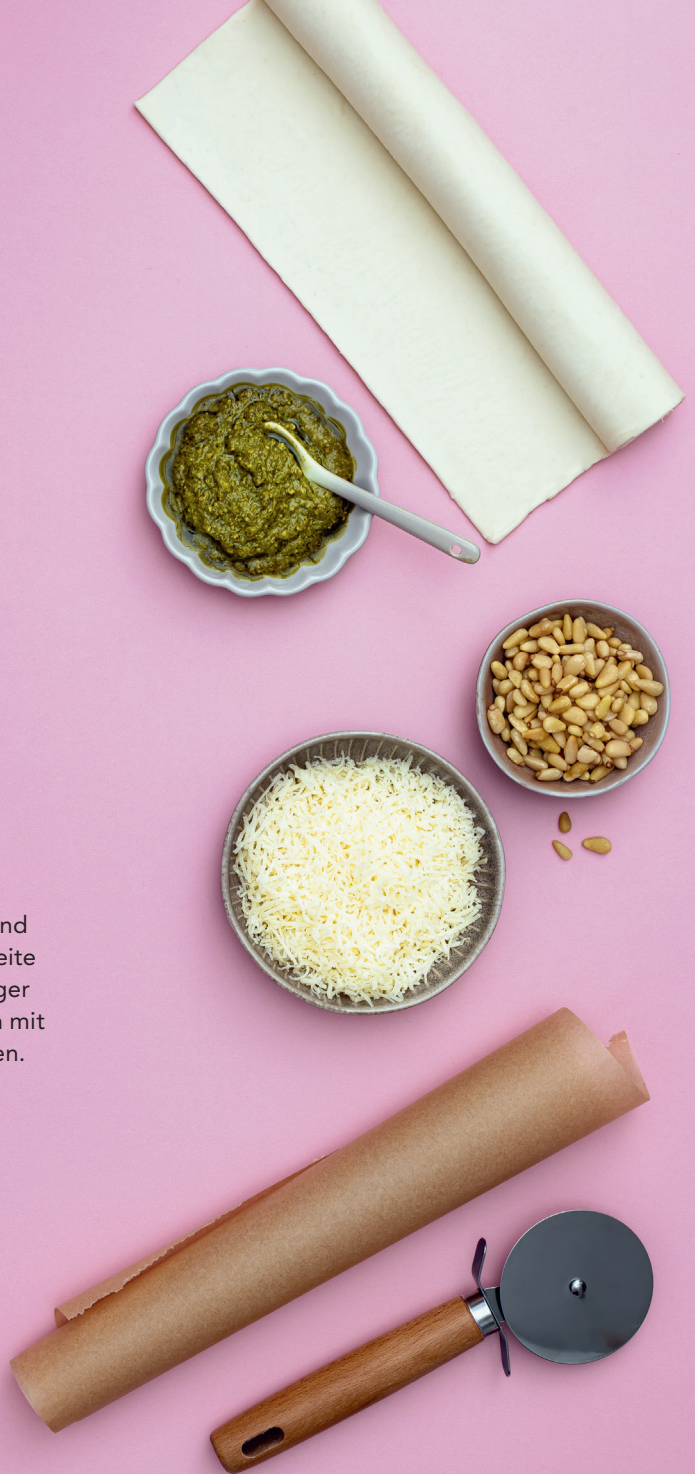
PESTOSTANGEN

1 Rolle Blätterteig (275 g;
aus dem Kühlregal) entrollen.

Mit 125 g grünem Pesto bestrei-
chen. Dann mit 50 g geriebenem
Parmesan und 50 g Pinienkernen
bestreuen.

Den Teig längs zusammenklappen und
mit einem Pizzaschneider in 2 cm breite
Streifen schneiden. Diese etwas länger
ziehen, in sich verdrehen und auf ein mit
Backpapier belegtes Backblech legen.

*Die Stangen im auf 180° vorgeheizten
Backofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
Herausnehmen und abkühlen lassen.
Reicht für 10 Stück.*





HERZHAFTES FÜR UNTER- WEGS

*köstliche und kleckerfreie
Leckereien*

LAUGEN-ZUPFBROT

Brot ganz kreativ

4 TK-Laugenstangen
1 Stange Lauch
10 getrocknete Soft-Tomaten
125 g Mozzarella
1 EL Olivenöl
2 TL getrocknete italienische
Kräuter

AUSSERDEM

Kastenform (25 cm lang)

- 1** Laugenstangen ca. 15 Minuten antauen lassen. Inzwischen den Lauch putzen, sorgfältig waschen und die Stange längs halbieren. Die Hälften in feine Halbringe schneiden. Soft-Tomaten und Mozzarella sehr fein würfeln. Lauch, Tomaten und Mozzarella in eine Schüssel geben.
- 2** Den Backofen auf 180° vorheizen, die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Laugenstangen in 1 cm breite Stücke schneiden und zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Olivenöl und Kräuter zufügen und alles vermischen.
- 3** Die Laugenmischung gleichmäßig in der Form verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Das Brot aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Dann mit dem Papier aus der Form heben und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Das Laugen-Zupfbrot in Scheiben schneiden oder in Stücke zerpfücken und servieren.





Für 4 Stück • 30 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 250 kcal, 14 g E, 14 g F, 18 g KH

ZUCCHINI-KÄSE-WAFFELN

Nährstoffbombe aus der Hand

20 g Kürbiskerne
250 g Zucchini
100 g Reibekäse
50 g Kichererbsenmehl
50 g Mehl

AUSSERDEM

Herz-Waffeleisen
Butter für das Waffeleisen

*mit gemahlene
Kürbiskernen im
Teig*

- 1** Kürbiskerne im Hochleistungsmixer fein mahlen. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Die Raspel in eine Schüssel geben. Reibekäse, Kichererbsenmehl, Mehl und gemahlene Kürbiskerne zufügen und alles gut vermischen. (Der Teig zieht durch die Zucchini etwas Feuchtigkeit. Deshalb nicht zu lange stehen lassen.)
- 2** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen mit Butter einfetten. Den Teig nochmals durchrühren, dann eine Portion Teig gleichmäßig auf der unteren Backfläche verteilen. Das Eisen schließen und die Waffel ca. 4 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit dem restlichen Teig wiederholen und so insgesamt 4 Waffeln backen.
- 3** Die Waffeln in Stücke teilen und warm oder kalt servieren. Für den Vorrat können sie max. 6 Monate tiefgekühlt werden.



Für 4 Stück • 5 Min. Zubereitung • 28 Min. Backen • Pro Stück ca. 185 kcal, 12 g E, 4 g F, 25 g KH

HÜTTENKÄSE-BAGELS 🍃

schnell und einfach

200 g Hüttenkäse

130 g Mehl

2 TL Backpulver

Salz

1 Ei (M)

Saatenmischung (ersatzweise
Mohn) zum Bestreuen

1 Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Hüttenkäse, Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Dann alles mit den Händen kurz durchkneten, bis ein gebundener Teig entsteht.

2 Den Teig mit angefeuchteten Händen in 4 Portionen teilen. Die Portionen zu runden Teiglingen formen. Mit den Fingern jeweils ein Loch durch die Mitte der Teiglinge drücken und dieses etwas aufdehnen. Die Teiglinge auf das Backblech legen.

3 Ei mit einer Gabel verquirlen. Die Bagels damit bestreichen und mit Saatenmischung bestreuen. Im Ofen (Mitte) 25–28 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann servieren.



Für 8 Stück • 10 Min. Zubereitung • 22 Min. Backen • Pro Stück ca. 185 kcal, 8 g E, 12 g F, 11 g KH

GEFÜLLTE TEIGTASCHEN

herzhaft

1 Rolle Blätterteig (275 g;
aus dem Kühlregal)
4 Scheiben Cheddar
4 Scheiben Kochschinken

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig entrollen und den Teig der Länge nach halbieren. Dann jede Hälfte in 4 gleich große Rechtecke schneiden.
- 2** Käse und Schinken in kleine Quadrate schneiden. Diese auf den unteren Hälften der Rechtecke verteilen. Jeweils die obere Hälfte darüberklappen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken.
- 3** Die Blätterteigtaschen im Ofen (Mitte) ca. 22 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann servieren.

*Auch mal
vegetarisch oder
vegan füllen.*



Für 12 Stück • 20 Min. Zubereitung • 15 Min. Backen • Pro Stück ca. 90 kcal, 4 g E, 5 g F, 8 g KH

KÄSE-KARTOFFEL-STICKS 🍌

zart schmelzend

125 g Mozzarella
80 g Mais (aus der Dose)
200 g gegarte Kartoffeln (Salzkartoffeln, Pellkartoffeln)
1 Ei (M)
1 EL Tomatenmark
40 g Kichererbsenmehl
30 g Semmelbrösel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL getrockneter Oregano
2 EL Öl

- 1** Den Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Zwei Drittel der Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, den Rest klein würfeln.
- 2** Ei und Tomatenmark in einer Schüssel verquirlen. Mozzarella, Mais, zerdrückte und gewürfelte Kartoffeln, Kichererbsenmehl, Brösel, Paprikapulver und Oregano zugeben und vermischen.
- 3** Von der Masse jeweils 1 gehäuften EL abnehmen und mit den Händen mit leichtem Druck zu kleinen Stangen formen. Die Sticks mit etwas Abstand auf das Blech legen und mit Öl bestreichen. Im Ofen (Mitte) in 13–15 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann servieren.



UNSER GU-CLOU

Die Bratlinge sind ideal für Meal Prep. Dafür gleich die doppelte oder dreifache Menge zubereiten und nach dem Braten ganz auskühlen lassen. Die Bratlinge dann portionsweise tiefkühlen. Zum Auftauen die benötigte Menge in der Pfanne erwärmen und servieren.

BOHNEN-NUSS-BRATLINGE

nährstoffreich

1 Glas weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
1 kleine Zwiebel
90 g Möhren
60 g Walnusskerne
40 g Buchweizenflocken
1 Ei (M)
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL geschrotete Leinsamen
3 EL Brat-Olivenöl

Gut zu wissen

Wer Fleisch anbieten möchte, gibt noch 100 g gegartes Hackfleisch oder zerkleiner-tes, gegartes Hähnchenfleisch zur Bohnenmasse. Dann noch 1 Ei (M) und evtl. etwas mehr Buchweizenflocken untermischen.

1 Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und sehr gut abtropfen lassen. Dann in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken. Zwiebel schälen und fein würfeln, Möhre schälen und fein raspeln. Beides zu den Bohnen geben.

2 Walnüsse im Hochleistungsmixer fein mahlen. Dann mit Buchweizenflocken, Ei, Paprikapulver und Leinsamen zu den Bohnen geben. Alles zu einer gut formbaren Masse vermischen und diese ca. 10 Min. quellen lassen.

3 In einer großen Pfanne 1 ½ EL Öl erhitzen. Von der Masse je 1 gehäuften EL abnehmen und mit Abstand 5 Häufchen in die Pfanne setzen. Diese leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Dann wenden, flach drücken und ca. 3 Min. weitergaren. Die fertigen Bratlinge aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten. Die restliche Masse im restlichen Öl (1 ½ EL) ebenso braten.

4 Die Bratlinge warm oder kalt servieren. Mit einem bunten Salat und einem Dip können sie unkompliziert zu einer kleinen Hauptmahlzeit ergänzt werden.



*Für 14 Stück • 12 Min. Zubereitung • 45 Min. Ruhen • 18 Min. Backen •
Pro Stück ca. 100 kcal, 5 g E, 3 g F, 12 g KH*

PIZZAKUGELN

Klassiker

250 g Vollkorn-Dinkelmehl
21 g frische Hefe (½ Würfel)
2 EL Olivenöl
60 g Kochschinken (ersatzweise Räuchertofu)
2 EL Tomatenmark
80 g geriebener Mozzarella
1 TL getrockneter Oregano

- 1** Mehl in eine Schüssel geben. Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit dem Öl zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen, bis er sein Volumen deutlich vergrößert hat.
- 2** Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Schinken klein würfeln. Den Teig kurz durchkneten und in 14 Portionen teilen. Diese flach drücken, jeweils mit etwas Tomatenmark bestreichen, mit Mozzarella und Schinken belegen und mit Oregano würzen. Die Teigränder über der Füllung zusammenziehen, verschließen und eine Kugel formen.
- 3** Die Kugeln mit der Naht nach unten auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) in 16–18 Min. goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen und servieren oder für den Vorrat tiefkühlen. Bei Raumtemperatur auftauen lassen und im Backofen bei 150° kurz aufbacken.



*Für 12 Stück • 20 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen •
Pro Stück ca. 130 kcal, 8 g E, 10 g F, 2 g KH*

BROKKOLI-BITES

cleveres Gemüseversteck

300 g TK-Brokkoli (aufgetaut)
4 Eier (M)
1 Knoblauchzehe
100 g geriebener Cheddar
½ TL getrockneter Oregano
Salz
100 g Saatenmischung

AUSSERDEM

Auflaufform (20 × 25 cm)
Öl für die Form

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen, die Auflaufform sorgfältig mit Öl einfetten oder mit Backpapier auslegen. Brokkoli nach Belieben grob oder fein hacken und in eine Schüssel geben.
- 2** Eier verquirlen und zum Brokkoli geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Käse, Oregano und ½ TL Salz zufügen und alles gut vermischen. Saatenmischung im Hochleistungsmixer fein mahlen und zügig unter den Brokkolimix rühren.
- 3** Die Brokkolimischung gleichmäßig in der Form verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Auflauf dann in Stücke schneiden und warm oder kalt servieren. Die Bites können bis zu 2 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt oder auch tiefgekühlt werden.

WEISSKOHL-GEMÜSE-PUFFER

Winter-Rezept

300 g Weißkohl
1 kleine Kartoffel (ca. 65 g)
1 kleine Möhre (ca. 60 g)
80 g geräucherter Lachs
Salz
50 g Kichererbsenmehl
1 Ei (M)
1 TL edelsüßes Paprikapulver
frisch geriebene Muskatnuss

Vorrats-Tipp

Die Puffer nach dem Backen ganz auskühlen lassen und portionsweise tiefkühlen. Zum Auftauen die gewünschte Menge in der Pfanne oder im Backofen erwärmen.

- 1** Den Backofen auf 170° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Weißkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Kartoffel und Möhre schälen und grob raspeln. Räucherlachs in feine Streifen schneiden.
- 2** Das Gemüse in eine Schüssel geben, leicht salzen und kurz durchkneten. Lachs, Kichererbsenmehl, Ei, Paprikapulver und 1 Prise Muskatnuss zufügen und alles gut vermischen.
- 3** Die Gemüsemasse mit einem Esslöffel mit etwas Abstand in 10 Häufchen auf das Blech setzen. Die Häufchen leicht zusammen- und flach drücken, sodass Puffer entstehen.
- 4** Die Puffer im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. leicht knusprig backen. Herausnehmen und warm oder kalt servieren. Dazu passt ein Kräuterquark zum Dippen.





TOFU-FRIKADELLEN

heute mal vegan

1 großes Brötchen vom Vortag
20 g getrocknete Steinpilze
200 g Räuchertofu
200 g Tofu
1 rote Zwiebel
2 TL Tomatenmark
1 TL Senf
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz
3 EL Mehl
3 EL Olivenöl

Vorrats-Tipp

Die gebratenen Frikadellen können bis zu 3 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt oder tiefgekühlt werden. Vor dem Servieren dann nach Belieben in einer Pfanne wieder erwärmen.

- 1 Brötchen in einer Schüssel mit etwas kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. einweichen. Inzwischen die Steinpilze im Hochleistungsmixer pulverfein zerkleinern. (Alternativ die Pilze sehr klein schneiden und mit dem Brötchen einweichen.)
- 2 Beide Tofusorten sehr fein in eine Schüssel bröseln. Das Brötchen sehr gut ausdrücken, dann mit dem Steinpilzpulver (alternativ mit den sehr gut ausgedrückten Pilzen) zugeben.
- 3 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Zwiebelwürfel, Tomatenmark, Senf, Paprikapulver und $\frac{1}{2}$ TL Salz zum Tofu geben. Alles mit den Händen sehr gut verkneten. Mehl darüberstreuen und mit einem Teigspatel leicht unterheben.
- 4 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Tofumasse mit angefeuchteten Händen ca. 10 Frikadellen formen und im Öl von beiden Seiten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und warm oder kalt servieren.



*Für 40 Stück • 8 Min. Zubereitung • 15 Min. Quellen • 45 Min. Backen •
Pro Stück ca. 50 kcal, 2 g E, 3 g F, 4 g KH*

KNÄCKE-KRÄCKER

perfekt zum Dippen

120 g Dinkelmehl (Type 630)
80 g zarte Haferflocken
40 g Hirseflocken
70 g Sonnenblumenkerne
30 g Kürbiskerne
40 g geschrotete Leinsamen
30 g Sesam
20 g Hanfsamen
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Currypulver
Salz
2 EL Olivenöl

1 Mehl, beide Flockensorten, Kerne, Samen, Paprikapulver, Currypulver und ½ TL Salz in einer Schüssel gut vermischen. Olivenöl und 500 ml Wasser zugeben und alles gründlich verrühren. Die Masse dann ca. 15 Min. quellen lassen.

2 Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Masse gleichmäßig auf beide Bleche verteilen und dünn verstreichen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Dann herausnehmen und jede Platte in ca. 20 Stücke schneiden. Zurück in den Ofen schieben und in ca. 30 Min. fertig backen.

3 Die Knäckebröte aus dem Ofen nehmen und ganz auskühlen lassen, dabei härten sie etwas nach. Danach an den Schnittkanten in einzelne Stücke brechen. In einer luftdicht schließenden Dose bleiben die Kracker ca. 5 Tage knusprig.



*Für 4 Portionen • 5 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen •
Pro Portion ca. 210 kcal, 8 g E, 14 g F, 13 g KH*

BOHNEN-NUSS-KNABBERMIX

Knuspriges für unterwegs

1 Glas weiße Bohnen (Ab-
tropfgewicht 240 g)
80 g Cashewkerne
20 g Sonnenblumenkerne
1 EL Olivenöl
1 TL mildes Currypulver
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kreuz-
kümmel

- 1** Den Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Bohnen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Dann mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 2** Bohnen, Cashew- und Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben. Olivenöl, Currypulver, Paprikapulver und Kreuzkümmel zufügen und alles sorgfältig vermischen. Die Mischung gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten. Dabei zwischendurch einmal wenden.
- 3** Den Knabbermix aus dem Ofen nehmen und ganz auskühlen lassen. Zum Aufbewahren in ein Schraubglas oder eine Dose füllen. Darin bleibt der Knabbermix ca. 3 Tage knusprig.



SÜSSES FÜR UNTERWEGS

*nährstoffreiche Wohlfühl-
Lieblinge*

APFEL-MARSHMALLOWS

etwas Besonderes

600 g Äpfel
1 Prise gemahlene Vanille
1 Pck. gemahlene Gelatine (9 g)

AUSSERDEM

quadratische Auflaufform
(15 × 15 cm)

Gut zu wissen

Im Gegensatz zum Klassiker karamellisieren diese Marshmallows auf Apfelbasis nicht bei Hitze. Sie können also nicht am Stock über dem Feuer geröstet oder für S'mores verwendet werden.

1 Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel klein würfeln. Die Äpfel mit 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

2 Die Äpfel in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab zu feinem Püree mixen. Das Apfelpüree in die Küchenmaschine geben und zuerst auf niedrigster Stufe Vanille und Gelatine einrühren. Dann alles auf hoher bis höchster Stufe 20–25 Min. aufschlagen, bis die Masse weiß und luftig wird und ein fluffiger Schaum entsteht.

3 Die Form großzügig mit Frischhaltefolie auslegen. Die Marshmallow-Masse einfüllen, glatt streichen und mit der überstehenden Folie abdecken. Die Masse mind. 10 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Die Marshmallow-Platte in 3 cm große Würfel schneiden. Die Marshmallows zum Aufbewahren in eine luftdicht schließende Dose füllen und im Kühlschrank ca. 5 Tage lagern.





Für 8 Stück • 15 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen • Pro Stück ca. 95 kcal, 5 g E, 4 g F, 8 g KH

KUHFLECKEN-MUFFINS 🍌

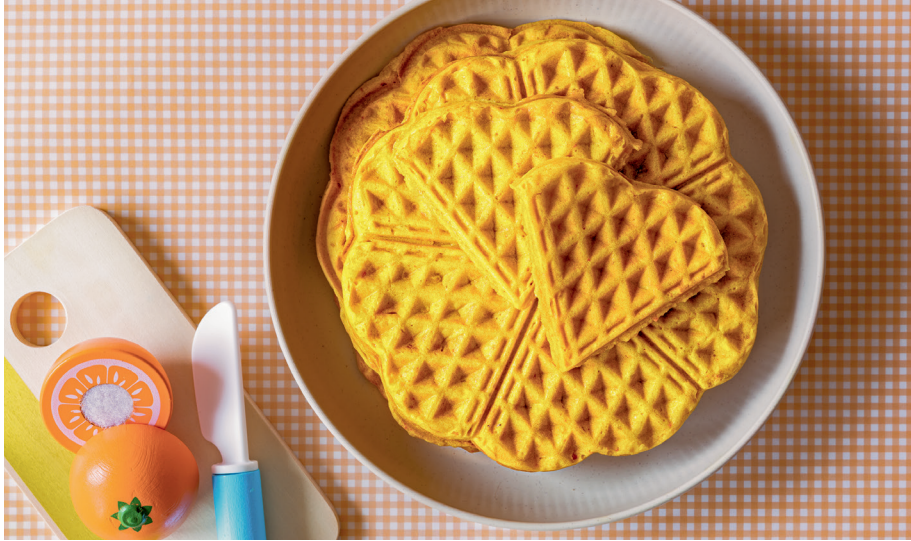
überraschend anders

250 g Skyr
100 g Frischkäse
1 Pck. Vanillepuddingpulver
1 EL Honig
1 Ei (M)
1 EL Kakaopulver

AUßERDEM

8 Muffin-Papierförmchen
8er-Muffinform

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen, die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. Skyr und Frischkäse in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt verrühren. Puddingpulver, Honig und Ei zugeben und mit dem Schneebesen gut untermischen. Die Hälfte des Teigs abnehmen, in eine zweite Schüssel geben und das Kakao-pulver mit dem Schneebesen sorgfältig unterrühren.
- 2** Hellen und dunklen Teig mit einem Teelöffel abwechselnd in die Förmchen füllen, sodass ein Kuhfleckenmuster entsteht. Dabei die Förmchen maximal zu zwei Dritteln mit Teig füllen.
- 3** Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Die Muffins können ca. 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Für 6 Stück • 36 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 355 kcal, 8 g E, 24 g F, 26 g KH

SÜSSE KÜRBISWAFFELN

aromatisch

100 ml Rapsöl
240 g Kürbispüree (ersatzweise
Süßkartoffelpüree, Apfel-
oder Birnenmark)
2 Eier (M)
100 g Joghurt
200 g Vollkorn-Dinkelmehl
1 TL Backpulver
½ TL Ceylon-Zimtpulver

AUSSERDEM

Herz-Waffeleisen
2 EL Butter für das Waffeleisen

- 1 Öl, Kürbispüree, Eier und Joghurt in einer Schüssel schaumig aufschlagen. Mehl, Backpulver und Zimt zugeben und alles zügig vermischen, bis eine homogene Masse entsteht.
- 2 Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen mit Butter einfetten. Eine Portion Teig gleichmäßig auf der unteren Backfläche verteilen. Das Waffeleisen schließen und die Waffel in ca. 4 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit dem restlichen Teig wiederholen und so insgesamt 6 Waffeln backen.
- 3 Die Waffeln in Stücke teilen und warm oder kalt servieren. Für den Vorrat auskühlen lassen und bis zu 3 Monaten tiefkühlen. Vor dem Servieren im Toaster oder Backofen bei 160° kurz aufbacken.



*Für 14 Stück • 15 Min. Zubereitung • 30 Min. Quellen • 30 Min. Tiefkühlen •
Pro Stück ca. 85 kcal, 1 g E, 3 g F, 13 g KH*

APPLE-PIE-SCHNITTEN

ganz einfach selbst gemacht

150 g getrocknete Soft-Datteln
(entsteint)
120 g getrocknete Apfelringe
100 g Walnusskerne
30 g Cashewkerne
½ TL Ceylon-Zimtpulver

- 1** Datteln in einer kleinen Schüssel mit heißem Wasser übergießen und ca. 30 Min. quellen lassen. Danach abgießen. Die Datteln mit Apfelringen, Walnüssen, Cashewkernen und Zimt in den Hochleistungsmixer geben. Alles mehrmals pulsierend mixen, bis eine feine, klebrige Fruchtmasse entstanden ist.
- 2** Einen flachen Teller oder ein Küchenbrett großzügig mit Frischhaltefolie belegen. Die Fruchtmasse daraufgeben und zu einem ca. 1 cm hohen, kompakten Rechteck formen. Dieses mit der überstehenden Folie abdecken und ca. 30 Min. tiefkühlen.
- 3** Die Fruchtmasse danach in Stücke (ca. 2 × 6 cm) schneiden. Die Fruchtschnitten können bis zu 7 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt oder für den Vorrat tiefgekühlt werden.



Für 20 Stück • 10 Min. Zubereitung • 18 Min. Backen • Pro Stück ca. 85 kcal, 3 g E, 6 g F, 5 g KH

APRIKOSEN-QUINOA-RIEGEL

fruchtig

30 g getrocknete Soft-Aprikosen (ungeschwefelt und entsteint)
60 g gepuffte Quinoa
30 g Kokoschips
40 g gehackte Mandeln
1 Prise gemahlene Vanille
3 Eier (M)
4 EL Mandelmus
2 EL Ahornsirup
20 g Zartbitterschokolade (nach Belieben)

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Aprikosen fein würfeln. Quinoapops, Kokoschips, Mandeln und Vanille in einer Schüssel vermischen. Eier, Mandelmus und Ahornsirup zugeben und alles vorsichtig verrühren, bis eine homogene, leicht klebrige Masse entsteht.
- 2** Die Masse auf dem Blech zu einem Rechteck (ca. 30 × 15 cm) verstreichen und im Ofen (Mitte) in 16–18 Min. goldgelb backen. Inzwischen Schokolade, falls verwendet, in kleine Stücke hacken.
- 3** Die Quinoaplatte aus dem Ofen nehmen, nach Belieben sofort die Schokoladenstückchen darauf verteilen und schmelzen lassen. Die Platte ganz auskühlen lassen, dann in 20 Riegel schneiden. Die Riegel können ca. 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder für den Vorrat portionsweise tiefgekühlt werden.



KAKI-KOKOS-KEKSE

überraschend anders

2 reife Kakis
120 g Kokosraspel
100 g Zartbitterschokolade

Gut zu wissen

Je reifer die Kakis, umso feuchter wird der Teig. Wenn sich die Kekse also mal nicht formen lassen, einfach noch etwas mehr Kokosraspel unter die Masse mischen.

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Kakis waschen und in grobe Stücke schneiden. Diese in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab sehr fein mixen. Kokosraspel zum Püree geben und mit einem Teigspatel untermischen.
- 2 Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 14 runde Kekse (6 cm Ø) formen. Die Kekse mit etwas Abstand auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit die Schokolade in kleine Stücke brechen und in eine ofenfeste Schüssel geben. Die Schüssel in den heißen Backofen stellen und die Schokolade in der Resthitze des Ofens schmelzen lassen.
- 4 Die abgekühlten Kekse mit der geschmolzenen Schokolade verzieren und trocknen lassen. Die Kekse können bis zu 7 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt oder tiefgekühlt werden.

ROSINENBROT

Klassiker ganz zuckerfrei

250 ml Milch (ersatzweise
Pflanzenmilch)
80 g Butter
21 g frische Hefe (½ Würfel)
1 Ei (M)
500 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Ceylon-Zimtpulver
Salz
100 g Rosinen

AUSSERDEM

Kastenform (30 cm lang)

- 1** Milch und Butter in einen kleinen Topf geben und erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Die Mischung handwarm abkühlen lassen, dann in eine Rührschüssel gießen.
- 2** Hefe, Ei, Mehl, Zimt und 1 Prise Salz zur Milch-Butter-Mischung geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit der Küchenmaschine in ca. 2 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Die Rosinen zufügen und mit den Händen oder mit einem Teigschaber untermischen. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min. gehen lassen.
- 3** Die Form mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. An der Oberfläche hervorstehende Rosinen mit dem Finger in den Teig drücken, damit sie beim Backen nicht verbrennen. Den Teig abgedeckt nochmals ca. 40 Min. gehen lassen.
- 4** Gegen Ende der Ruhezeit den Backofen auf 180° vorheizen. Das Brot dann im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Herausnehmen, mit dem Papier aus der Form heben und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Das Rosinenbrot in Scheiben schneiden und servieren oder für den Vorrat tiefkühlen.





Für 18 Stück • 15 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 70 kcal, 1 g E, 4 g F, 5 g KH

ENERGIEKUGELN

schnell gerollt

120 g getrocknete Soft-Datteln
(entsteint)
60 g Cashewkerne
40 g Pekannuskkerne
2 EL helles Tahin (Sesampaste)
1 EL Kakaopulver (ungesüßt)

- 1** Datteln grob hacken. Dann mit Cashew- und Pekannuskernen in den Hochleistungsmixer geben. Alles fein zerkleinern, bis eine krümelige Masse entsteht. Tahin und Kakaopulver zugeben und weiterrühren, bis eine homogene, gut formbare Masse entsteht.
- 2** Von der Masse je 1 gehäuften TL abnehmen und mit den Händen zu Kugeln formen. Die Energiekugeln bis zum Verzehr kühlen.
- 3** In eine Dose geschichtet, können die Kugeln ca. 5 Tage im Kühlschrank gelagert oder für den Vorrat tiefgekühlt werden.



Für 8 Stück • 30 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 95 kcal, 3 g E, 2 g F, 16 g KH

BANANEN-PANCAKE-BITES

fruchtiger Klassiker

250 ml Sojamilch
2 EL Apfelessig
125 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Msp. gemahlene Vanille
Salz
2 Bananen
1 EL Sonnenblumenöl
Puderzucker (nach Belieben)

- 1** Sojamilch und Apfelessig in einem Messbecher verrühren, beiseitestellen und gerinnen lassen. Inzwischen Mehl, Backpulver, Vanille und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Bananen schälen und quer halbieren. Die Hälften nochmals längs halbieren.
- 2** Die geronnene Soja-Buttermilch zur Mehlmischung geben und alles mit dem Schneebesen zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
- 3** Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Bananenstücke nacheinander in den Teig tauchen und im heißen Öl von beiden Seiten knusprig ausbacken. Aus der Pfanne nehmen, nach Belieben noch dünn mit Puderzucker bestäuben und servieren. (Eventuell verbliebenen Teig nach Belieben noch mit z. B. geriebenem Apfel vermischen und zu kleinen Pfannkuchen ausbacken.)



Für 16 Stücke • 10 Min. Zubereitung • 22 Min. Backen • Pro Stück ca. 75 kcal, 2 g E, 3 g F, 8 g KH

CHURROS-KUCHEN

perfekt zum Mitnehmen

120 g Haferflocken
½ TL Backpulver
1 TL Ceylon-Zimtpulver
1 Msp. gemahlene Vanille
Salz
3 EL Mandelmus
1 Ei (L)
3 EL Ahornsirup
200 ml Sojamilch
3 TL Zucker (nach Belieben)

AUSSERDEM

Auflaufform (20 × 20 cm)

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen, die Auflaufform mit Backpapier auslegen. Haferflocken im Hochleistungsmixer zu feinem Mehl zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen. Backpulver, ½ TL Zimt, Vanille und 1 Prise Salz untermischen. Mandelmus, Ei, Ahornsirup und Sojamilch in einer zweiten Schüssel verrühren.
- 2 Die Sojamilchmischung dann zur Flockenmischung geben und alles mit einem Teigspatel vermischen. Den Teig gleichmäßig in die Form füllen. Restlichen Zimt (½ TL) und nach Belieben Zucker mischen und auf den Kuchen streuen.
- 3 Den Kuchen im Ofen (Mitte) 20–22 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann in 4 cm große Würfel schneiden. Diese lauwarm oder kalt servieren. Luftdicht verpackt und im Kühlschrank gelagert, hält sich der Kuchen bis zu 2 Tagen.



Für 8 Stück • 15 Min. Zubereitung • 30 Min. Tiefkühlen • Pro Stück ca. 190 kcal, 5 g E, 14 g F, 11 g KH

MANDELBARS 🌿

nussig und süß

80 g Mandelmus
100 g Apfelmark
2 EL Kokosöl
1 TL gemahlene Vanille
120 g zarte Haferflocken
40 g gehackte Mandeln

AUSSERDEM

8er-Müsliriegelform

*Lassen sich super
einzeln verpacken.*

- 1** Mandelmus, Apfelmark, Kokosöl und Vanille in einen kleinen Topf geben. Bei kleiner Hitze unter Rühren sanft erwärmen, bis sich alle Zutaten gut verbinden.
- 2** Inzwischen Haferflocken und Mandeln in einer Schüssel vermischen. Die warme Mandelmus-Mischung zugeben und alles gut verrühren, bis eine gleichmäßige, klebrige Masse entsteht. Die Masse in die Müsliriegelform drücken. (Alternativ die Masse gleichmäßig in einer mit Backpapier ausgelegten, ca. 13 × 20 cm großen Form verteilen und leicht festdrücken.)
- 3** Die Mandelbars mind. 30 Min. tiefkühlen. Danach aus der Form lösen. (Alternativ die Masse in 6 × 9 cm große Riegel schneiden.) Im Kühlschrank gelagert, halten sich die Bars bis zu 5 Tagen. Für den Vorrat können sie auch tiefgekühlt werden.



HIMBEER-KOKOS-PRALINEN

fruchtiges Highlight

20 g gefriergetrocknete Himbeeren (ersatzweise Erdbeeren)
120 g getrocknete Medjool-Datteln (entsteint)
50 g Mandelmehl (ersatzweise gemahlene Mandeln)
40 g Kokosraspel
2 EL Kokos-Mandel-Creme
40 g weiße Schokolade

Gut zu wissen

Zum Verkneten der Masse am besten Einweghandschuhe tragen. Wenn mal keine Zeit zum Pralinenrollen ist, die Masse einfach auf einem mit Backpapier belegten Blech flach drücken. Kühlen und in kleine Würfel schneiden.

1 Himbeeren im Hochleistungsmixer pulverfein zerkleinern, herausnehmen. Dann die Datteln im Mixer fein zerkleinern. Mandelmehl, 35 g Kokosraspel und 15 g Himbeerpulver zu den Datteln geben und alles vermischen.

2 Inzwischen Kokos-Mandel-Creme und Schokolade in einem kleinen Topf schmelzen. Die geschmolzene Kokos-Schokomischung zur Dattel-Mandel-Masse geben und alles mit den Händen zu einer homogenen Masse verkneten. Dabei löffelweise max. 30 ml Wasser zufügen, damit sie gut bindet.

3 Aus der Masse mit den Händen ca. 20 kleine Bällchen formen. Übriges Himbeerpulver (5 g) und restliche Kokosraspel (5 g) auf einem Teller mischen und die Pralinen darin wälzen. (Wer alternativ weiße Pralinen bevorzugt, wälzt die Bällchen nur in den Kokosraspeln.)

4 Die fertigen Pralinen mind. 30 Min. im Kühlschrank fest werden lassen, dann servieren. Im Kühlschrank gelagert, halten sich die Pralinen bis zu 5 Tagen.



SNACKS FÜR ZU HAUSE

*fürs Picknick unterm
Wohnzimmertisch*

OFENGEMÜSESTICKS MIT DIP

Klassiker

FÜR DAS OFENGEMÜSE

- 1 kleine Süßkartoffel
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

FÜR DEN DIP

- ½ Bund Petersilie
- 150 g Joghurt
- 50 g Frischkäse
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL helles Tahin (Sesampaste)
- Salz

- 1 Für das Ofengemüse den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffel und Möhren schälen, Zucchini waschen und putzen. Alle Gemüse in etwa fingerdicke Stäbchen schneiden und in eine Schüssel geben.
- 2 Olivenöl und Paprikapulver zu den Gemüsesticks geben und sorgfältig untermischen. Die Sticks auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis sie gar sind.
- 3 In der Zwischenzeit für den Dip Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt, Frischkäse, Zitronensaft und Tahin in einer Schale glatt verrühren. Die Petersilie untermischen und den Dip mit Salz abschmecken.
- 4 Die Gemüsesticks aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Dann mit dem Dip servieren.

Und dazu

Wer Fleisch anbieten möchte, ergänzt das Ofengemüse noch mit 250 g Hähnchenbrustfilet. Das Filet dafür in kleine Würfel schneiden, mit den Gemüsesticks auf das Backblech geben und im Backofen mitgaren.





*Für 25 Scheiben • 30 Min. Zubereitung • 10 Min. Ruhen • 45 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 115 kcal, 4 g E, 4 g F, 16 g KH*

ROTE-LINSEN-BROT 🌿

Für den Vorrat

200 g rote Linsen
320 g Mehl
1 EL Backpulver
120 g Haferflocken
60 g Hanfsamen
Salz
120 ml Pflanzenmilch
60 ml Olivenöl

AUSSERDEM

Kastenform (25 cm lang)

- 1** Linsen gut waschen, dann mit 400 ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze ca. 20 Min. garen, bis die Linsen vollständig zerfallen sind.
- 2** Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Mehl, Backpulver, Haferflocken, Hanfsamen und ½ TL Salz in einer Rührschüssel vermischen. Pflanzenmilch und Öl unter die Linsen rühren. Die Linsenmischung dann zur Mehlmischung geben und alles mit den Knet-
haken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig gleichmäßig in die Form füllen und ca. 10 Min. ruhen lassen.
- 3** Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen. Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Herausnehmen und in der Form etwas abkühlen lassen. Dann herausheben und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Das Brot in Scheiben schneiden und servieren oder für den Vorrat tiefkühlen.



*Für 8 Stück • 15 Min. Zubereitung • 2 Std. Ruhen • 20 Min. Backen •
Pro Stück ca. 300 kcal, 12 g E, 8 g F, 44 g KH*

KEFIR-BRÖTCHEN

mild und knusprig

10 g frische Hefe (¼ Würfel)
1 TL Honig
250 g Weizenmehl (Type 550)
250 g Vollkorn-Weizenmehl
250 g Kefir
Salz
100 g Saatenmischung

AUSSERDEM

Sprühflasche mit Wasser

- 1** Hefe in eine Rührschüssel bröseln. Honig und 130 ml lauwarmes Wasser zugeben, verrühren und ca. 5 Min. beiseitestellen. Danach beide Mehlsorten, Kefir und ½ TL Salz zufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine mind. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. 30 Min. gehen lassen.
- 2** Danach den Teig in 8 Portionen teilen und diese zu Brötchen formen. Die Brötchen mit Wasser bestreichen, kreuzförmig einschneiden und mit Saatenmischung bestreuen. Die Saaten leicht festdrücken und die Brötchen abgedeckt nochmals ca. 30 Min. gehen lassen.
- 3** Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Brötchen im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. knusprig backen, dabei mit der Sprühflasche etwas Wasser in den Ofen sprühen. Die Brötchen herausnehmen und abkühlen lassen. Sofort servieren oder für den Vorrat tiefkühlen.



KARTOFFELKÜCHLEIN

herzhaft

400 g mehligkochende Kartoffeln
100 g TK-Brokkoli
1 kleine Zwiebel
60 g Mehl
1 Ei (M)
100 g Hüttenkäse
1 TL edelsüßes Paprikapulver
frisch gemahlene Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Vorrats-Tipp

Ganz ausgekühlt können die gebratenen Küchlein problemlos tiefgeköhlt werden. Zum Auftauen die gewünschte Menge in einer Pfanne wieder erwärmen.

- 1 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffelwürfel und Brokkoli mit etwas Wasser in einen kleinen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt in ca. 12 Min. weich garen. Danach abgießen und kurz ausdampfen lassen.
- 2 Inzwischen den Backofen auf 175° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
- 3 Kartoffeln und Brokkoli mit einem Kartoffelstampfer feinstückig zerdrücken und in eine Schüssel geben. Zwiebelwürfel, Mehl, Ei und Hüttenkäse zufügen und untermischen. Mit Paprikapulver und 2 Prisen Muskatnuss würzen und alles zu einem Teig verrühren. Diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Kartoffelteig mit einem Esslöffel mit etwas Abstand in 12 Häufchen auf das Blech setzen. Die Häufchen zu Küchlein formen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, dabei nach ca. 20 Min. vorsichtig wenden. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann warm oder lauwarm servieren.



Für 6 Stück • 20 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 110 kcal, 8 g E, 8 g F, 1 g KH

GEFÜLLTE EIER

Familienliebling

6 Eier (M)
10 Halme Schnittlauch
¼ rote Paprika
50 g Frischkäse
Salz (nach Belieben)

AUSSERDEM

Spritzbeutel mit großer
Sterntülle

1 Eier in einen Topf mit Wasser legen, aufkochen und ca. 7 Min. kochen. Dann herausnehmen und kalt abschrecken. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Das Paprikaviertel sehr fein würfeln.

2 Frischkäse, Schnittlauch und Paprikawürfeln verrühren. Die Eier pellen, halbieren und die Eigelbe herauslösen. Die Eigelbe mit einer Gabel sehr fein zerdrücken und unter den Frischkäse rühren. Die Creme nach Belieben mit 1 Prise Salz abschmecken.

3 Die Frischkäsecreme in den Spritzbeutel füllen und in die Eierhälften spritzen. Die gefüllten Eier sofort servieren oder max. 24 Std. im Kühlschrank aufbewahren.



Für 2 Gläser • 10 Min. Zubereitung • Pro Glas ca. 205 kcal, 6 g E, 10 g F, 20 g KH

BIRNEN-SPINAT-SMOOTHIE

schnelles Frühstück

1 reife Birne
1 Handvoll Baby-Spinat
150 g Joghurt
120 ml Erbsenmilch (ersatz-
weise Nuss- oder Pflanzen-
milch)
2 EL Haferflocken
1 EL Mandelmus

1 Birne waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel grob würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern.

2 Birnenwürfel, Spinat, Joghurt, Erbsenmilch, Haferflocken und Mandelmus in den Mixer füllen. Alles zu einem cremigen Smoothie pürieren. Ist der Smoothie sehr dickflüssig, noch etwas Wasser untermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Smoothie in zwei Gläser füllen und sofort servieren.



Für 2 Gläser • 10 Min. Zubereitung • 30 Min. Quellen • Pro Glas ca. 120 kcal, 3 g E, 4 g F, 16 g KH

CHIA-PUDDING MIT MANGO 🍌

Klassiker im Glas

20 g Chiasamen
200 g Kokosmilch
1 Msp. gemahlene Vanille
1 TL Ahornsirup
1 reife Mango (ersatzweise
andere Früchte nach
Belieben)

AUSSERDEM

2 kleine Schraubgläser
(300 ml Inhalt)

- 1** Chiasamen, Kokosmilch, Vanille und Ahornsirup in einer Schüssel verrühren. Ca. 30 Min. quellen lassen, bis eine joghurtartige Konsistenz entsteht. Dabei gelegentlich umrühren.
- 2** Mango schälen und das Fruchtfleisch flach vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch in einem hohen Mixbecher mit dem Pürierstab oder im Hochleistungsmixer pulsierend fein mixen.
- 3** Den Chia-Pudding auf die Gläser verteilen, mit dem Mangopüree toppen und verschließen. Gut verschlossen und im Kühlschrank gelagert, hält sich der Pudding ca. 2 Tage.

*Am besten schon am
Vorabend zubereiten.*



Für 4 Portionen • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Kühlen • Pro Portion ca. 185 kcal, 10 g E, 5 g F, 24 g KH

LINSEN-VANILLE-CREME

gut zu löffeln

120 g rote Linsen
1 reife Birne (ersatzweise
Kaki)
150 g Joghurt
½ TL gemahlene Vanille
1 EL Nussmus
1 EL brauner Zucker (nach
Belieben)

- 1** Linsen in einem Sieb heiß abspülen, dann mit 400 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 12 Min. weich köcheln. Die Linsen danach abgießen, abtropfen und ganz auskühlen lassen.
- 2** Birne schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in grobe Würfel schneiden. Die Birnenwürfel mit gekochten Linsen, Joghurt, Vanille und Nussmus im Mixer glatt und cremig pürieren. Die Creme nach Belieben mit braunem Zucker süßen.
- 3** Die Creme in vier Gläser oder Schälchen füllen und mind. 30 Min. kühlen, danach servieren. Abgedeckt und im Kühlschrank gelagert, hält sich die Creme bis zu 2 Tagen. Vor dem Servieren durchrühren.

BEERIGER FRUCHTJOGHURT

zuckerfreie Nascherei

50 g Rosinen
40 g TK-Wildheidelbeeren
250 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)
2 EL Frischkäse

AUSSERDEM

4 kleine Schraubgläser
(200 ml Inhalt)
1 Handvoll Heidelbeeren
(nach Belieben)

- 1 Rosinen in einer kleinen Schüssel mit heißem Wasser übergießen und ca. 1 Std. quellen lassen. Inzwischen die Wildheidelbeeren auftauen lassen.
- 2 Die Rosinen in ein Sieb abgießen. Dann mit Wildheidelbeeren und 2 EL Joghurt im Mixer fein pürieren.
- 3 Restlichen Joghurt und Frischkäse in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt verrühren. Das Rosinen-Heidelbeer-Püree untermischen und die Creme auf die Gläser verteilen.
- 4 Nach Belieben die Heidelbeeren sanft abbrausen, trocken tupfen und auf der Creme verteilen. Den Fruchtjoghurt sofort servieren oder verschlossen ca. 3 Tage im Kühlschrank lagern.

UNSER GU-CLOU

Dieses Dessert kommt eigentlich ganz ohne Zucker aus. Wer es jedoch süßen möchte, greift zu Inulin. Der Ballaststoff schmeckt leicht süß und unterstützt in kleinen Mengen auch eine gesunde Verdauung. Gerade Joghurtzubereitungen wie diese lassen sich damit wunderbar dezent süßen. Inulin gibt es als Pulver im Reformhaus zu kaufen.





Für 30 Stück • 8 Min. Zubereitung • 3 Std. Tiefkühlen • Pro Stück ca. 20 kcal, 1 g E, 1 g F, 2 g KH

JOGHURT-FRUCHT-BITES 🍃

schön erfrischend

150 g Beeren (z. B. Heidelbeeren und Himbeeren)
 1 reife Banane
 1 EL Zitronensaft
 2 EL zarte Haferflocken
 1 Prise gemahlene Vanille
 250 g Joghurt
 1 EL Nusskerne
 1 EL Nussmus

AUSSERDEM

Auflaufform (25 × 18 cm)

- 1** Beeren verlesen, sanft abbrausen und trocken tupfen. Banane schälen, dann mit Beeren und Zitronensaft im Mixer feinstückig pürieren. Haferflocken, Vanille und Joghurt zugeben und nur kurz unterrühren, sodass eine Marmorierung erhalten bleibt.
- 2** Die Form mit Backpapier auslegen und die Joghurtmasse gleichmäßig einfüllen. Nusskerne hacken, dann mit dem Nussmus dekorativ auf der Joghurtmasse verteilen.
- 3** Die Joghurtmasse mind. 3 Std. tiefkühlen, bis sie fest ist. Danach in mundgerechte Stücke brechen und servieren. Im Tiefkühlfach gelagert, halten sich die Bites ca. 4 Wochen.



Für 4 Portionen • 10 Min. Zubereitung • 4 Std. Tiefkühlen • Pro Portion ca. 75 kcal, 1 g E, 0 g F, 19 g KH

NEKTARINENSORBET

Sommer-Rezept

300 g reife Nektarinen (ersatzweise Pfirsiche)
 2 EL Honig
 130 ml Apfelsaft
 1 EL Zitronensaft
 ½ TL gemahlene Vanille
 1 EL Kakaonibs (nach Belieben)
 1 EL gehackte Pistazien (nach Belieben)

1 Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften in grobe Stücke schneiden. Nektarinstücke, Honig, Apfelsaft, Zitronensaft und Vanille in den Hochleistungsmixer füllen. Alles cremig pürieren, dabei die Masse zwischendurch mit einem Spatel immer wieder vom Rand nach unten schieben.

2 Die Sorbetmasse in eine Glasschüssel umfüllen und ca. 4 Std. tiefkühlen. Dabei jeweils nach ca. 1 Std. mit einem Löffel kurz durchrühren. (Für eine festere Konsistenz oder zur Aufbewahrung das Sorbet weitere 30–60 Min. tiefkühlen. Vor dem Servieren dann evtl. kurz antauen lassen.)

3 Das Sorbet in vier Schälchen anrichten. Nach Belieben mit Kakaonibs und Pistazien toppen und sofort servieren.



KEKSTEIG AUS KICHERERBSEN

cleveres Nährstoffversteck

FÜR DEN KEKSTEIG

1 Glas Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
½ reife Avocado
50 g getrocknete Soft-Datteln (entsteint)
25 g Kakaopulver
100 ml Hafermilch
1 EL Ahornsirup

FÜR DIE TOPPINGS

100 g TK-Beeren
40 g Walnusskerne
40 g Zartbitter-Schokotropfen

1 Für den Keksteig die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und sehr gut kalt abspülen, bis das Wasser nicht mehr schäumt. Die Kichererbsen dann nach Belieben mit Daumen und Zeigefinger aus den feinen Häutchen drücken. Avocado schälen.

2 Die Kichererbsen mit Datteln, Avocadofruchtfleisch, Kakaopulver, Hafermilch und Ahornsirup in den Hochleistungsmixer geben. Alles so lange mixen, bis ein feiner Keksteig entstanden ist. Aus dem Mixer nehmen.

3 Für die Toppings die Beeren in einem Topf kurz aufkochen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Walnüsse hacken.

4 Den Keksteig in vier Gläsern oder Schälchen anrichten. Pur servieren oder mit einem oder mehreren Toppings garnieren.

REGISTER

Vegetarische Rezepte, die im Buch mit einem 🌱 gekennzeichnet sind, sind hier grün abgesetzt.

A

Äpfel

Apfel-Marshmallows 26

Apple-Pie-Schnitten 30

Apfelmark: Mandelbars 39

Apple-Pie-Schnitten 30

Aprikosen-Quinoa-Riegel 31

Avocado: Keksteig aus Kichererbsen 59

B

Bananen

Bananen-Pancake-Bites 37

Joghurt-Frucht-Bites 56

Beeren

Fruchtjoghurt, beeriger 54

Himbeer-Kokos-Pralinen 41

Keksteig aus Kichererbsen 59

Birnen

Birnen-Spinat-Smoothie 51

Linsen-Vanille-Creme 53

Blätterteig: Teigtaschen, gefüllte 12

Bohnen-Nuss-Bratlinge 15

Bohnen-Nuss-Knabbermix 23

Brokkoli

Brokkoli-Bites 17

Kartoffelkuchlein 49

C

Cashewkerne

Apple-Pie-Schnitten 30

Bohnen-Nuss-Knabbermix 23

Energiekugeln 36

Chia-Pudding mit Mango 52

Churros-Kuchen 38

D

Datteln

Apple-Pie-Schnitten 30

Energiekugeln 36

Himbeer-Kokos-Pralinen 41

Keksteig aus Kichererbsen 59

E

Eier, gefüllte 50

Energiekugeln 36

F

Frischkäse

Eier, gefüllte 50

Fruchtjoghurt, beeriger 54

Kuhflecken-Muffins 28

Ofengemüwesticks mit Dip 44

H

Haferflocken

Birnen-Spinat-Smoothie 51

Churros-Kuchen 38

Joghurt-Frucht-Bites 56

Knäcke-Kräcker 22

Mandelbars 39

Rote-Linsen-Brot 46

Himbeer-Kokos-Pralinen 41

Hüttenkäse

Hüttenkäse-Bagels 11

Kartoffelkuchlein 49

J

Joghurt

Birnen-Spinat-Smoothie 51

Fruchtjoghurt, beeriger 54

Joghurt-Frucht-Bites 56

Kürbiswaffeln, süße 29

Ofengemüwesticks mit Dip 44

K

Kaki-Kokos-Kekse 33

Kartoffeln

Kartoffelkuchlein 49

Käse-Kartoffel-Sticks 13

Weißkohl-Gemüse-Puffer 18

Käse

Brokkoli-Bites 17

Käse-Kartoffel-Sticks 13

Laugen-Zupfbrot 08

Pestostangen 05

Pizzakugeln 16

Teigtaschen, gefüllte 12

Zucchini-Käse-Waffeln 10

Kefir-Brötchen 47

Keksteig aus Kichererbsen 59

Kichererbsen: Keksteig aus Kichererbsen 59

Knäcke-Kräcker 22

Kokosmilch: Chia-Pudding mit Mango 52

Kokosraspel

Himbeer-Kokos-Pralinen 41

Kaki-Kokos-Kekse 33

Kuhflecken-Muffins 28

Kürbiswaffeln, süße 29

L

Lachs: Weißkohl-Gemüse-Puffer 18

Laugen-Zupfbrot 08

Linsen

Linsen-Vanille-Creme 53

Rote-Linsen-Brot 46

M

Mais: Käse-Kartoffel-Sticks 13

Mandelmus

Aprikosen-Quinoa-Riegel 31

Birnen-Spinat-Smoothie 51

Churros-Kuchen 38

Mandelbars 39

Mandeln

Aprikosen-Quinoa-Riegel 31

Mandelbars 39

Mango: Chia-Pudding mit Mango 52

Möhren

Bohnen-Nuss-Bratlinge 15

Ofengemüsesticks mit Dip 44

Weißkohl-Gemüse-Puffer 18

N

Nektarinensorbet 57

O

Ofengemüsesticks mit Dip 44

P

Paprika: Eier, gefüllte 50

Pekannüsse: Energie-kugeln 36

Pestostangen 05

Pinienkerne: Pesto-stangen 05

Pizzakugeln 16

Q

Quinoa: Aprikosen-Quinoa-Riegel 31

R

Rosinen

Fruchtjoghurt, beeriger 54

Rosinenbrot 34

Rote-Linsen-Brot 46

S

Saatenmischung

Brokkoli-Bites 17

Kefir-Brötchen 47

Schinken

Pizzakugeln 16

Teigtaschen, gefüllte 12

Schokolade

Aprikosen-Quinoa-Riegel 31

Himbeer-Kokos-Pralinen 41

Kaki-Kokos-Kekse 33

Keksteig aus Kichererbsen 59

Skyr: Kuhflecken-Muffins 28

Spinat: Birnen-Spinat-Smoothie 51

Süßkartoffeln: Ofengemüsesticks mit Dip 44

T

Teigtaschen, gefüllte 12

Tofu-Frikadellen 21

Tomaten: Laugen-Zupfbrot 08

W

Walnüsse

Apple-Pie-Schnitten 30

Bohnen-Nuss-Bratlinge 15

Keksteig aus Kichererbsen 59

Weißkohl-Gemüse-Puffer 18

Z

Zucchini

Ofengemüsesticks mit Dip 44

Zucchini-Käse-Waffeln 10

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel
(gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel
(gestrichen)

Ø = Durchmesser



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria Hege

Projektleitung: Vanessa Lotz

Lektorat: Petra Teetz

Korrekturat: Andrea Lazarovici

Cover: ki 36 Editorial Design,
Sabine Krohberger, München

Layout: independent Medien-
Design, München

Satz: Eberl & Kösel Studio GmbH

Fotografie: Viktoria Fischer alle,
außer Cover: StockFood Studios/
Meike Bergmann; S. 4: Samara

Nevado Hidalgo

Herstellung: Mendy Willerich

Reproduktion: medienprinzen
GmbH, München

Druck & Bindung: Firmengruppe
Appl, aprinta GmbH, Wemding

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG in der
Verlagsgruppe HarperCollins
Deutschland GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

1. Auflage 2026

ISBN: 978-3-7589-0150-8

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.



WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf
wartest du?
Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



© Bernhard Haselbeck

WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Mit diesen Rezepten lassen sich im hektischen Alltag gesunde Snacks zaubern, die Kinderaugen zum Strahlen bringen.

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung

WELCHES REZEPT BRAUCHST DU GERADE?

Du hast die Wahl:

- Veggie-Trends?
- Familienküche?
- Partyalarm?
- gesunde Küche?
- Drinks mit und ohne Alkohol?
- Backen?
- Genießerküche?
- und vieles mehr...

Scanne jetzt und finde genau das,
was du suchst.



GU Küchenratgeber – Kochen, wie es zu dir passt.

GU



Die Autorinnen

**Lena Merz und
Annina Schäflein**

lieben gesunde und bunte Familienküche. Sie zeigen, wie einfach und gelassen eine gemeinsame Ernährung vom Beikoststart bis zum Schulalter sein kann. Und das nicht nur auf ihrer Website www.breifreibaby.de, sondern auch in ihren Präventionskursen, die von den deutschen Krankenkasse bezuschusst werden.

Die Fotografin

Viktoria Fischer

ist in Baden-Württemberg aufgewachsen, wo ihr schon in der Kindheit ein Gespür für gutes und gesundes Essen mitgegeben wurde. Heute verbindet sie das mit ihrer Arbeit als Foodfotografin und Rezeptentwicklerin. Mit viel Gespür für Licht, Farben und Details setzt sie Gerichte lebendig in Szene und erzählt visuelle Geschichten, die Lust aufs Nachkochen machen.



MINI-MAHLZEITEN FÜR KLEINE BÄUCHE

Wenn kleine Mägen knurren, muss es oft schnell gehen – umso besser, wenn gesunde Snacks bereitstehen, die satt machen und Energie schenken.

Von Aprikosen-Quinoa-Riegeln über Pizzakugeln bis zu Kartoffelküchlein: Kleckerfreie Kleinigkeiten für unterwegs und Leckereien für das Picknick auf dem Wohnzimmerteppich sorgen für glückliche Kinder und entspannte Eltern.

Lieblingssnacks für die Heldinnen und Helden von morgen!

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0150-8

