

JULIA LANZKE

MOM HACKS #FOOD

Die besten **TRICKS**
für kunterbuntes,
gesundes Essen
mit Kindern

G|U

5 Vorwort

7 MITMACH-HACKS

23 BROTDOSEN-HACKS

37 *Breakfast-Hacks*

53 SCHNEIDE-HACKS

65 EISKALTE HACKS

83 *Zeitsparer-Hacks*

99 RESTE-HACKS

111 SNACK- UND
PARTY-HACKS

127 *Fun-Food-Hacks*

142 Register

144 Impressum, Leserservice, Garantie



7

Pfannkuchen portionieren

Eier verrühren, Milch und Mehl dazu und ein bisschen Zucker – fertig ist der Pfannkuchenteig. Damit er sich genauso einfach portionieren lässt, füllst du ihn in eine saubere Saucenflasche aus Kunststoff (zum Beispiel eine Ketchupflasche). Jannik liebt es, damit einfache Pfannkuchenbilder in die Pfanne zu drücken.



MALEN MAL ANDERS





8

EIER TRENNEN



Ein Ei zu trennen ist mit diesem Trick auch für Kinder kein Problem. Man hängt einen Trichter in einen Messbecher und schlägt jedes Ei einzeln darüber auf. Das Eiweiß rutscht jedes Mal durch, das Eigelb bleibt drin.



SAUBER GETRENNT





18

Ausstecher

Kinderbrote lassen sich mit passenden Ausstechern ruckzuck in Form bringen. Hier siehst du eine kleine Auswahl der gängigsten Modelle. Zum Ausstechen eignet sich eigentlich jedes weiche Brot – es muss nicht immer Toastbrot sein.



KINDERLEICHT



19

BUNTE TALER

Wenn du Gemüse oder Brote ausstichst, bleibt oft etwas übrig. Warum nicht einfach ein »Ausstecherle« in den Rest eines anderen drücken? So entstehen etwa hübsche Gurken-Karotten-Taler, Käse-Gemüse-Brote oder Sternchentost.



STERNTALERBROTE



31

Gesunder Schokopudding

Für dieses Blitzrezept brauchst du → **2 reife Bananen, 1 Avocado, 8 Datteln, 1 Prise Meersalz und 1 kleine Tasse Backkakao**. Gib alles zusammen in den Mixer und schon ist ein superleckerer, gesunder Schokopudding fertig. Er lässt sich sogar einfrieren und verwandelt sich so in Schokoladeneis.



32

BANANENQUARK

Schneller geht's eigentlich nicht: Banane und Magerquark in den Mixer geben, kräftig durchquirlen – und ab damit in die Brotdose. Du kannst die Banane auch mit der Gabel zerdrücken, im Mixer wird das Ganze aber richtig schön cremig.



QUICK-MIX



92

Ampelbrot

Verkehrserziehung auf dem Frühstücksteller: Stich mit einem Plätzchenausstecher drei Kreise aus einem Brot und belege es dann von oben nach unten in Rot-Gelb-Grün. Schon hast du ein tolles Ampelbrot gezaubert.



93

PARTYMÄUSE

Die sind schnell gemacht: Sonntagsbrötchen (aus der Dose) mit Mandelblättchen als Ohren und Rosinen als Augen verzieren und nach Packungsanweisung backen. Dann ein Stück abgerollte Lakritzschnecke als Schwänzchen anbringen.



#NEUES_VOM_MAMIBLOCK!

In diesem Buch findest du jede Menge geniale, schnelle und einfache Ideen, Tipps und Tricks rund ums Kochen mit und für Kids.

99 HACKS FÜR ...

- ... kochbegeisterte Kinder
(und natürlich auch ihre Eltern)
- ... mehr Abwechslung in der Brotdose
- ... ein tolles Frühstück
- ... eine pfiffige Vorratshaltung
- ... alle, die in der Küche lieber Zeit sparen wollen
- ... die Resteküche
- ... die nächste Party
- ... lustige Snacks
- ... mehr Spaß auf dem Teller

Für alle kleinen und großen Schleckermäuler.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-6650-0



9 783833 866500



www.gu.de