

Kleine Köche, großer Spaß!

Seiten voller
Abenteuer ♥

10 kostenlose Kinderrezepte

Einfache Rezepte für gemeinsame
Familienzeit ♥

10
leckere
Rezepte
♥

- ✓ Kochen
- ✓ Probieren
- ✓ Genießen
- ✓ Gemeinsam



Einfach
nachkochen



Kindgerecht
erklärt



Ideal für
gemeinsame
Familienzeit



Weniger
Bildschirm.
Mehr Genuss.

Seiten voller Abenteuer ♥

Küchenregeln für kleine Köche ♥

Seiten voller
Abenteuer ♥

Gemeinsam
kochen macht
alles noch
leckerer! ♥



1

Wir waschen
uns die Hände,
bevor wir
kochen.

2



Wir verwenden
frische und
saubere Zutaten.



3

Wir gehen vorsichtig
mit Messern und
Küchengeräten um.



4

Wir sind vorsichtig
bei heißen Töpfen
und dem Herd.

5



Wir halten die
Küche ordentlich
und sauber.



6

Wir helfen
einander und
arbeiten ruhig
und freundlich.



7

Wir räumen
unsere Sachen
wieder weg.

8



Wir probieren
Neues und haben
dabei Spaß!



9

Wir genießen
das gemeinsame
Kochen und Essen!

Das bringt kochen dir:

- ✓ Du lernst neue Lebensmittel kennen.
- ✓ Du wirst selbstständiger.
- ✓ Du kannst kreativ sein.
- ✓ Du stärkst dein Selbstbewusstsein.
- ✓ Du hast Spaß und erlebst gemeinsame Zeit mit deiner Familie.



Wichtig:



- ✓ Koche nur mit Erwachsenen zusammen, vor allem bei Messer, Herd und Backofen.
- ✓ Wenn du dir unsicher bist, frage immer nach Hilfe.
- ✓ Nimm dir Zeit und sei aufmerksam.
- ✓ Sauberkeit ist wichtig – das hält dich gesund.

Seiten voller Abenteuer ♥

1

Bananen-Pancakes

Fluffig, lecker und super einfach!



Seiten voller Abenteuer



15 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
leicht



Erwachsenenhilfe:
beim Braten

Zutaten (für ca. 8 Pancakes)



2 reife
Bananen



2 Eier



100 g
Haferflocken
(fein)



150 ml
Milch



1 TL
Zimt
(optional)



etwas Öl
zum Braten

Benötigte Geräte



Schüssel



Gabel oder
Pürierstab



Pfanne

Pfannenwender

Zubereitung



Bananen in eine Schüssel
geben und mit einer Gabel
gut zerdrücken.



Eier dazugeben und
gut verrühren.



Haferflocken, Milch und
Zimt dazugeben und alles
gut vermischen.



Etwas Öl in einer Pfanne
erhitzen. Kleine Pancakes
in die Pfanne geben.



Beidseitig goldbraun
backen (je ca. 2-3 Minuten).



Nach Belieben mit Obst,
Joghurt oder etwas Honig
servieren. Fertig!



Tipp:

Du kannst auch
andere Früchte
verwenden, z. B.
Beeren, Apfel oder
kleine Schokostückchen.



Pancakes
schmecken zum
Frühstück, als Jause
oder sogar als
kleines Dessert!

Variationen:

Mit Beeren



Mit Apfelstücken



Mit Schokostückchen



11

Joghurt-Beeren-Becher

♥ Cremig, fruchtig und super einfach! ♥



Seiten voller Abenteuer ♥

Der perfekte Snack – gesund, lecker und einfach selber machen!



10 Minuten



Schwierigkeitsgrad: leicht ★★☆☆



Erwachsenenilfe: kaum notwendig (je nach Alter) ♥

Zutaten (für ca. 4 Becher) ♥



500 g Naturjoghurt (oder Vanillejoghurt)



2 EL Honig oder Ahornsirup (optional)



250 g Erdbeeren (oder andere Beeren)



100 g Heidelbeeren (oder andere Beeren)



100 g Müsli oder Haferflocken (optional)



Ein paar Minzblätter (optional)

Benötigte Geräte ♥



4 Gläser oder Becher



Schneidebrett und Messer (mit Aufsicht)



Schüssel und Löffel

Zubereitung ♥



1 Beeren gründlich waschen und abtropfen lassen. ♥



2 Erdbeeren (oder andere Beeren) in kleine Stücke schneiden.



3 Joghurt in eine Schüssel geben und nach Wunsch mit Honig oder Ahornsirup verrühren.



4 Abwechselnd Joghurt, Beeren und Müsli in die Gläser füllen. ♥



5 Mit frischen Beeren und Müsli toppen. ♥



6 Nach Wunsch mit Minzblättern verzieren. Fertig! 🍰



Tipp:

- ✓ Du kannst auch anderes Obst verwenden, z. B. Himbeeren, Bananen, Kiwi oder Pfirsich.
- ✓ Statt Joghurt passt auch Quark, Skyr oder pflanzlicher Joghurt super.
- ✓ Für extra Crunch kannst du Nüsse, Kokosraspeln oder Schokostreusel verwenden.
- ✓ Bereite die Becher am besten kurz vor dem Essen zu, dann bleibt das Müsli knusprig.

Leckere Variationen: ♥



Erdbeer-Banane



Heidelbeer-Vanille



Kiwi-Joghurt



Schoko-Beeren

Gesund und lecker! ♥

- ✓ Viel Vitamine
- ✓ Natürlich süß
- ✓ Schnell gemacht
- ✓ Perfekt als Snack für zwischendurch
- ✓ Ideal für Kindergeburtstage
- ✓ Schmeckt der ganzen Familie

3

Lustige Brotgesichter

Kreativ, bunt und zum Anbeißen! ♥



Seiten voller Abenteuer ♥

Essen macht mehr Spaß, wenn es lacht! ♥

Zutaten (für 4 Gesichter) ♥



4 Scheiben Brot
(z. B. Vollkorn)



Frischkäse
oder Butter



1/2 Gurke



6-8
Cherrytomaten



4-6
Radieschen



1 Karotte



1 Paprika
(rot, gelb)



Käse
(Scheiben)



Salatblätter



Schnittlauch



Du kannst die Brotgesichter nach Lust und Laune gestalten. Nimm, was du zu Hause hast! ♥

Benötigte Geräte ♥



Schneidebrett
(mit Aufsicht)



Messer
(mit Aufsicht)



Schüssel



Streichmesser



15 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
leicht ☆☆☆



Erwachsenenhilfe:
beim Schneiden

Zubereitung ♥



Brot mit Frischkäse
oder Butter bestreichen. ♥



Gemüse waschen und
in Scheiben oder Stücke
schneiden.



Gesicht mit den
Zutaten belegen.
Hier sind zwei Gurken
als Augen.



Mit weiteren Zutaten
ein Gesicht gestalten.
Zum Beispiel Paprika
als Mund.



Sei kreativ! Probiere
verschiedene Gesichter,
Tiere oder Fantasiefiguren. ♥



Variationen:

- ♥ Mit Schinken oder Putenbrust
- ♥ Mit Ei-Scheiben
- ♥ Mit Avocado
- ♥ Mit Kräutern aus dem Garten
- ♥ Als Tiergesichter oder Fantasiefiguren

Unser Familien-Tipp: ♥

- ✓ Kinder können viele Zutaten selbst legen.
- ✓ Jedes Brotgesicht sieht anders aus und ist ein kleines Kunstwerk.
- ✓ Perfekt für Frühstück, Jause oder als gesunder Snack. ♥

Gesund und lecker!

- ✓ Viel Gemüse
- ✓ Voller Vitamine
- ✓ Macht lange satt
- ✓ Ideal für unterwegs

4

Mini-Pizza-Gesichter

Kleine Pizzen mit großer Fantasie!

Seiten voller Abenteuer



20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Erwachsenenhilfe: beim Backen

Zutaten (für 6 Mini-Pizzen)

6 Mini-Pita-Brote oder Tortilla-Wraps (klein)

100 g Tomatensauce

100 g geriebener Käse

Belag nach Wahl: z. B. Paprika, Mais, Oliven, Tomaten, Salami, Schinken

Gewürze: Oregano (oder italienische Kräuter)

Benötigte Geräte

Backblech (mit Backpapier)

Messer (mit Aufsicht)

Schneidebrett (mit Aufsicht)

Zubereitung

1

Die Pita-Brote oder Tortilla-Wraps auf ein Backblech legen und mit Tomatensauce bestreichen.

2

Mit geriebenem Käse bestreuen.

3

Gemüse, Oliven, Salami oder andere Zutaten waschen und in kleine Stücke schneiden.

4

Die Zutaten nach Lust und Fantasie als lustige Gesichter auf die Pizzen legen.

5

Die Mini-Pizzen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10–12 Minuten backen, bis der Käse schön geschmolzen ist.

6

Fertig! Gemeinsam genießen und kreativ werden.



Tipp: Du kannst die Pizzen auch mit anderen Zutaten belegen, z. B. Ananas, Pilzen, Schinken, Mais oder Kräutern. So schmecken sie jedes Mal anders!

Variationen:

- ✓ Lustige Tiergesichter
- ✓ Monster-Pizzen
- ✓ Regenbogen-Pizzen
- ✓ Herz-Pizzen
- ✓ Saisonale Ideen (z. B. Kürbis im Herbst, Sterne zu Weihnachten)

Lecker und gesund!

- ✓ Viel Gemüse
- ✓ Reich an Vitaminen
- ✓ Macht Spaß beim Zubereiten
- ✓ Ideal für Familien und Kindergeburtstage

5

Knackige Gemüse-Wraps

♥ Bunt, frisch und super lecker! ♥



Seiten voller Abenteuer ♥

Gesunder Snack, den du fast ganz selbst machen kannst!



15 Minuten



Schwierigkeitsgrad:

leicht ★ ★ ★



Erwachsenenhilfe: beim Schneiden ♥

Zutaten (für 4 Wraps) ♥



4 Tortilla-Wraps (Weizen oder Vollkorn)



200 g Frischkäse oder Joghurt-Dip



1/2 Gurke



2 Karotten



1 rote und 1 gelbe Paprika



4 Salatblätter (z. B. Eisberg, Romanasalat)



10-12 Cherrytomaten



50 g Mais (optional)

Benötigte Geräte ♥



Schneidebrett (mit Aufsicht)



Messer (mit Aufsicht)



Schäler (optional)



Schüssel

Zubereitung ♥



1 Gemüse gründlich waschen. Salatblätter abtropfen lassen.



2 Gurke, Paprika und Karotten in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren.



3 Tortilla-Wraps auf eine saubere Fläche legen und mit Frischkäse oder Joghurt-Dip bestreichen. ♥



4 Salatblätter und das geschnittene Gemüse gleichmäßig auf den Wraps verteilen.



5 Die Wraps von unten fest aufrollen. Du kannst die Enden leicht einklappen, damit nichts herausfällt.



6 Die Wraps in der Mitte durchschneiden – fertig! Schmeckt auch super zum Mitnehmen. ♥



Tipp:

- ✓ Du kannst die Wraps auch mit anderen Zutaten füllen, z. B.: Avocado, Käse, Schinken, Hühnchen, Mais oder Kräutern.
- ✓ Statt Frischkäse passt auch Hummus oder ein Kräuterquark.
- ✓ Für unterwegs in Alufolie wickeln – so bleiben sie frisch. ♥



Variationen:



Mit Hummus und Avocado



Mit Käse und Salat



Mit Hühnerstreifen und Mais

Gesund und lecker!

- ✓ Viel Gemüse
- ✓ Reich an Vitaminen
- ✓ Schnell gemacht
- ✓ Ideal als Jause, Snack oder leichtes Mittagessen

6

Bunte Obstspieße ♥

Fruchtig, einfach und ein echter Hingucker! ♥



Seiten voller Abenteuer ♥

Perfekt für Partys, Picknicks oder ein gesundes Naschen zwischendurch! ♥



15 Minuten



Schwierigkeitsgrad: leicht ★ ★ ★



Erwachsenenilfe: keine (evtl. beim Schneiden)

Zutaten (für ca. 8 Spieße) ♥



2 Bananen



250 g Erdbeeren



150 g Trauben



2 Kiwis



2 Mandarinen oder Orangen



200 g Ananas (frisch oder aus der Dose)



100 g Heidelbeeren (oder andere Beeren)

Benötigte Geräte ♥



Schneidebrett (mit Aufsicht)



Messer (mit Aufsicht)



Holzspieße



Schüssel

Zubereitung ♥



Obst gründlich waschen und abtropfen lassen.



Obst in mundgerechte Stücke schneiden. (Bei harten Früchten wie Ananas hilft ein Erwachsener.)



Die Obststücke abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Du kannst dabei dein eigenes Muster gestalten. ♥



Fertige Spieße auf einen Teller legen. ♥



Nach Wunsch mit etwas Joghurt, geschmolzener Schokolade oder gehackten Nüssen verzieren.



Sei kreativ! Du kannst auch Ausstechformen verwenden, um lustige Formen zu gestalten.

Tipp: ♥

- ✓ Du kannst auch anderes Obst verwenden, z. B. Mango, Melone, Apfel, Pfirsich oder Kirschen.
- ✓ Ein Spritzer Zitronensaft verhindert, dass das Obst braun wird.
- ✓ Für eine besondere Note passen Naturjoghurt, Honig oder ein Hauch Zimt super dazu. ♥



Variationen: ♥



Schoko-Spieße mit Früchten



Joghurt-Spieße mit Beeren



Regenbogen-Spieße mit buntem Obst

Gesund und lecker! ♥

- ✓ Viel Vitamine
- ✓ Natürlich süß
- ✓ Schnell gemacht
- ✓ Perfekt für unterwegs
- ✓ Ideal für Kindergeburtstage

7

Fruchtige Joghurt-Eis am Stiel

♥ Kühl, cremig und super einfach! ♥



Seiten voller Abenteuer ♥

Der perfekte Sommersnack – gesund, bunt und kinderleicht!



15 Minuten + Gefrierzeit



Schwierigkeitsgrad: leicht ★ ★ ★



Erwachsenenilfe: beim Mixen und Einfüllen

Zutaten (für ca. 8 Eis am Stiel) ♥



500 g Naturjoghurt (oder Vanillejoghurt)



2 EL Honig oder Ahornsirup (optional)



250 g Erdbeeren (oder andere Beeren)



100 g Heidelbeeren (oder andere Beeren)



1 Banane (optional)



1 Kiwi (optional)



Haferflocken oder Granola (optional)

Benötigte Geräte ♥



Mixer oder Pürierstab



Eisformen



Schüssel und Löffel

Zubereitung ♥

1



Obst waschen und in kleine Stücke schneiden. ♥

2



Joghurt, Honig und einen Teil des Obstes in einen Mixer geben und kurz pürieren.

3



Die Joghurt-Mischung abwechselnd mit Obststücken in die Eisformen füllen. ♥

4



Nach Wunsch noch Haferflocken oder Granola dazugeben und leicht andrücken.

5



Stiele einsetzen und die Eisformen mindestens 4–6 Stunden im Gefrierfach fest werden lassen.

6



Fertig! Aus den Formen lösen und direkt genießen. ♥



Tipp:

- ✓ Du kannst auch andere Früchte verwenden, z. B. Mango, Pfirsich, Himbeeren oder Kirschen.
- ✓ Für extra Cremigkeit kannst du etwas Quark oder Joghurt mit Frischkäse mischen.
- ✓ Statt Honig passt auch Ahornsirup.
- ✓ Die Eis am Stiel lassen sich gut vorbereiten und mehrere Wochen im Gefrierfach lagern.

Leckere Variationen: ♥



Erdbeer-Banane



Heidelbeer-Vanille



Kiwi-Joghurt



Regenbogen-Eis

Gesund und lecker! ♥

- ✓ Viel Obst
- ✓ Reich an Vitaminen
- ✓ Ohne künstliche Zusatzstoffe
- ✓ Perfekt für heiße Tage
- ✓ Ideal für Kinder und die ganze Familie

8

Lustige Tiergesichter

Knackig, gesund und tierisch lecker!



Seiten voller Abenteuer

Mach dir deine eigenen Tiergesichter – so macht Obst richtig Spaß!

Zutaten (für 4–6 Tiergesichter)



4 Scheiben Vollkornbrot oder Reiswaffeln



200 g Joghurt oder Frischkäse



1 Banane



Erdbeeren



Kiwi



Mandarinen oder Orange



Heidelbeeren oder andere Beeren

Benötigte Geräte



Schneidebrett



Messer (mit Aufsicht)



Schüssel

Zubereitung



1 Brot oder Reiswaffeln mit Joghurt oder Frischkäse bestreichen.



2 Obst waschen und in Scheiben oder Stücke schneiden.



3 Mit den Zutaten ein Tiergesicht gestalten. Zum Beispiel eine Eule mit Banane und Heidelbeeren.



4 Probiere verschiedene Tiere aus, z. B. Katze, Bär, Maus oder Löwe. Sei kreativ!



5 Du kannst auch Mandarinen, Kiwi oder Erdbeeren für Löwenmähnen oder Ohren verwenden.



6 Fertig! Lass dir deine tierischen Snacks gemeinsam schmecken!



Tipp:

- ✓ Du kannst auch andere Obstsorten verwenden, z. B. Apfel, Trauben, Pfirsich oder Himbeeren.
- ✓ Statt Joghurt passt auch Frischkäse oder Quark.
- ✓ Mit Nüssen, Kokosraspeln oder Schokostreuseln wird es noch bunter.
- ✓ Perfekt als Jause, Snack oder für Kindergeburtstage.

Weitere Tierideen:



Affe mit Banane



Hund mit Erdbeeren



Frosch mit Kiwi



Marienkäfer mit Erdbeeren

Gesund und lecker!

- ✓ Viel Obst
- ✓ Reich an Vitaminen
- ✓ Ohne Künstliche Zusatzstoffe
- ✓ Macht Spaß beim Zubereiten
- ✓ Ideal für Kinder und die ganze Familie

Kreative Gemüse-Tiere

♥ Spielend einfach und richtig lecker! ♥

Seiten voller Abenteuer ♥

Gesunder Spaß für die ganze Familie – zum Snacken, Basteln und Genießen! ♥

20 Minuten
 Schwierigkeitsgrad: leicht ★☆☆
 Erwachsenenhilfe: nach Bedarf ♥



Zutaten (für ca. 5–6 Tiere) ♥

- 1 Gurke
- 1 Karotte
- Radieschen
- Cherrytomaten
- Paprika (rot, gelb)
- Oliven (schwarz)
- Käse (Gouda oder Mozzarella)
- Schnittlauch oder Zahnstocher

Benötigte Geräte ♥

- Schneidebrett (mit Aufsicht)
- Messer (mit Aufsicht)
- Ausstechformen (optional)
- Schüssel

Zubereitung ♥

- Das Gemüse waschen und in Scheiben, Stücke oder Streifen schneiden.
- Die einzelnen Teile für die Tiere zurechtlegen.
- Zum Beispiel für eine Maus Radieschen als Körper nehmen und aus Käse Ohren machen.
- Für eine Schildkröte eine Gurkenscheibe als Körper verwenden und aus Karotte, Käse und Olive den Kopf und die Beine gestalten.
- Für einen Igel halbe Gurke verwenden und Karottenstifte als Stacheln einstecken. Mit Oliven den Kopf gestalten.
- Sei kreativ! Es gibt viele Möglichkeiten – Pinguin, Raupe, Marienkäfer, Eule oder was dir gefällt. ♥

Tipp:

- ✓ Du kannst auch anderes Gemüse verwenden, z. B. Paprika, Zucchini oder Kohlrabi.
- ✓ Statt Käse passen auch Frischkäse, Hummus oder ein Kräuterdip.
- ✓ Mit Ausstechformen kannst du lustige Formen machen.
- ✓ Die Gemüse-Tiere lassen sich gut vorbereiten und mehrere Stunden im Kühlschrank aufbewahren. ♥

Weitere Ideen:



Gesund und lecker! ♥

- ✓ Viel Vitamine
- ✓ Ideal als Jause, Snack oder leichtes Mittagessen
- ✓ Macht Kindern Spaß beim Zubereiten
- ✓ Perfekt für Kindergeburtstage oder Partys
- ✓ Fördert Kreativität und gesunde Ernährung

10

Farben-Fantasie-Salat

♥ Bunt, gesund und kinderleicht! ♥



Seiten voller Abenteuer ♥

So macht Gemüse essen doppelt Spaß – weil Farben einfach glücklich machen! ♥



15 Minuten



Schwierigkeitsgrad: leicht ★ ★ ★



Erwachsenenhilfe: beim Schneiden ♥

Zutaten (für 4 Portionen) ♥



1 Kopf Salat
(z. B. Eisberg oder Romana)



200 g Cherrytomaten



1/2 Gurke



1 gelbe und 1 rote Paprika



2 Karotten



1 kleine Dose Mais (optional)



100 g Käse (z. B. Gouda oder Mozzarella)



2 EL Sonnenblumenkerne (optional)

Benötigte Geräte ♥



Schneidebrett (mit Aufsicht)



Messer (mit Aufsicht)



Große Schüssel



Ausstechformen (optional)

Zubereitung ♥



1 Salat gründlich waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen.



2 Gurke in Scheiben, Cherrytomaten halbieren, Paprika in Streifen und Karotten raspeln oder in feine Stifte schneiden.



3 Käse in Würfel schneiden oder mit Ausstechformen lustige Sterne und Herzen ausstechen.



4 Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vorsichtig mischen.



5 Für das Dressing 3 EL Joghurt, 1 EL Zitronensaft, Salz und Kräuter verrühren.



6 Den Salat anrichten und nach Wunsch mit lustigen Tierchen und Formen verzieren. Fertig! ♥

Tipp:

- ✓ Du kannst den Salat auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten, z. B. Avocado, Radieschen oder Mais.
- ✓ Mit Naturjoghurt, Honig und Kräutern wird das Dressing besonders lecker.
- ✓ Lass deiner Fantasie freien Lauf – jedes Mal entsteht ein neuer, bunter Salat! ♥



Lustige Ideen:



Marienkäfer mit Tomaten und Oliven



Frosch aus Gurke und Käse



Eule mit Paprika und Käse



Blume aus Tomaten und Gurke

Gesund und lecker! ♥

- ✓ Viel Vitamine
- ✓ Reich an Ballaststoffen
- ✓ Ideal als Beilage oder leichte Hauptmahlzeit
- ✓ Perfekt für Kinder
- ✓ Bunt, frisch und einfach zubereitet