

1. Bunte Obstspieße – Regenbogen am Spieß



Zutaten:

1 Apfel

1 Banane

1 Handvoll Trauben

1 Handvoll Erdbeeren (oder anderes Obst nach Wahl)

Holzspieße

Nimm dir bunte Früchte wie Trauben, Erdbeeren, Apfelstücke und Bananenscheiben. Schneide sie in kleine Stücke (Mama oder Papa helfen dabei) und stecke sie abwechselnd auf Holzspieße. Am Ende hast du einen richtigen Regenbogen-Spieß, der nicht nur lecker, sondern auch gesund ist.



2. Gemüse-Gesichterbrot – Lachen auf dem Teller



Zutaten:

1 Scheibe Vollkornbrot

2 EL Frischkäse

1/4 Gurke

1 kleine Tomate

1/4 Paprika

Bestreiche ein Stück Vollkornbrot mit Frischkäse. Jetzt wird's kreativ:
Schneide Gurken- und Tomatenscheiben, Paprikastreifen oder
Möhrenstücke. Lege sie so aufs Brot, dass ein lustiges Gesicht entsteht.
Vielleicht ein lachender Pirat oder eine Prinzessin?



3. Mini-Pizza-Brötchen – knuspriger Zaubersnack 🍕

Zutaten:

1 Brötchen

2 EL Tomatensauce oder Ketchup

2 EL geriebener Käse

Belag nach Wahl: Mais, Paprika, Wurststücke

Halbiere ein Brötchen und bestreiche es mit Tomatensauce. Bestreue es mit Käse und belege es nach Lust und Laune mit Mais, Paprika oder Wurststückchen. Ab in den Ofen – und nach 10 Minuten hast du deine eigene Mini-Pizza gezaubert!



4. Joghurt-Becher-Eis – gefrorene Zauberstäbchen ❄️

Zutaten:

200 g Naturjoghurt

1 EL Honig oder Agavendicksaft

1 Handvoll Beeren

Kleine Becher + Holzstäbchen

Mische Naturjoghurt mit etwas Honig und bunten Beeren. Fülle alles in kleine Becher und stecke ein Holzstäbchen hinein. Dann geht's ins Gefrierfach. Nach ein paar Stunden hast du dein eigenes Eis, das herrlich erfrischt.



5. Pfannkuchen-Röllchen – kleine Schlangen zum Naschen 🐍

Zutaten:

- 1 fertiger Pfannkuchen
- 1 EL Frischkäse oder Marmelade
- 1 Scheibe Schinken (optional)

Bestreiche einen fertigen Pfannkuchen mit Frischkäse und belege ihn mit Schinken – oder mach ihn süß mit Marmelade. Rolle den Pfannkuchen auf und schneide ihn in kleine Scheiben. Fertig sind die leckeren Röllchen-Schlangen!



6. Bananen-Delfine – lustige Fruchtefreunde



Zutaten:

1 Banane

1 Handvoll Trauben

1 Becher für die Banane

Schneide eine Banane oben vorsichtig ein, so dass es aussieht wie ein Delfinmaul. Setze die Banane in einen Becher und lege eine kleine Traube hinein – schon hält der Delfin seine Beute im Maul. Zwei Punkte als Augen malen – fertig ist dein Delfin-Snack!



7. Käse-Igel – Stachelig, aber lecker 🦔

Zutaten:

1 Apfel (halbiert)

1 Handvoll Käsewürfel

1 Handvoll Trauben

Zahnstocher

Halbiere einen Apfel – das wird der Körper. Stecke viele Zahnstocher hinein und spieße kleine Käsewürfel und Trauben darauf. Schon hast du einen Igel, der zwar Stacheln hat, aber ganz weich und lecker schmeckt.



8. Müsli-Becher – knusprige Schatzschichten



Zutaten:

200 g Naturjoghurt

3 EL Cornflakes oder Müsli

1 Handvoll Beeren

1 TL Honig

Nimm ein durchsichtiges Glas und fülle abwechselnd Joghurt, Cornflakes, Beeren und Honig hinein. Schicht für Schicht entsteht ein kunterbunter Müsli-Turm – ein echter Schatz für kleine Entdecker.



9. Bunter Nudelsalat – Regenbogen in der Schüssel 🍜

Zutaten:

100 g Nudeln

2 EL Mais

2 EL Erbsen

1/4 Paprika

1 Würstchen (in Scheiben, optional)

1 EL Öl + 1 TL Zitronensaft

Koche Nudeln (mit Hilfe). Schneide Paprika in kleine Stücke und gib Erbsen, Mais und vielleicht ein paar Würstchenscheiben dazu. Alles mischen, etwas Öl und Zitronensaft darüber träufeln – schon ist dein bunter Nudelsalat fertig.



10. Melonen-Pizza – Sommer auf dem Teller



Zutaten:

1 dicke Scheibe Wassermelone

2 EL Joghurt

1 Handvoll Beeren

1 EL Kokosraspeln

Schneide eine große Scheibe Wassermelone und teile sie wie eine Pizza in Stücke. Bestreiche die Stücke mit Joghurt und belege sie mit Beeren, Kokosraspeln oder Nüssen. Deine Pizza ist süß, frisch und ganz ohne Ofen gemacht.

