

Veronika Pichl

LUNCHBOX

für Kinder

Kreative und
gesunde Rezepte
zum Mitnehmen

riva

Inhalt

9 LECKERE UND AUSGEWOGENE IDEEN FÜR DIE KINDER-LUNCHBOX, BENTO BOX ODER BROTDOSE

9 Das richtige Gleichgewicht in der Ernährung bei Kindern

12 Lunchbox für Kinder – ausgewogene Ernährung in der Pausendose

21 IDEEN FÜR DIE KINDER-LUNCHBOX

23 **Lunchbox 1:** Mini-Sandwich, Snacktomaten, Karottensticks, Gurkenscheiben, Ei und Regenbogen-Obst

25 **Lunchbox 2:** Zucchini-Burger, Käsebrod-Turm, Snacktomaten und bunte Apfelstücke

29 **Lunchbox 3:** Mini-Burger, Mini-Käse mit Stern, Snacktomaten, Ei, Erdbeer-Joghurt und gemischte Beeren

31 **Lunchbox 4:** Quinoa-Kekse mit Avocadosalat und Trauben

35 **Lunchbox 5:** Puzzle-Brot am Spieß, Schoko-Muffin und Erdbeer-Kiwi-Mix

38 **Lunchbox 6:** Sandwich mit rotem Hummus aus weißen Bohnen, bunte Gemüsesticks und Banane

41 **Lunchbox 7:** Falafeln mit Minz-Dip, Himbeeren und bunte Spieße mit Paprika, Gurke und Apfel

43 **Lunchbox 8:** Sommerrollen mit Erdnuss-Dip, Apfel-Zucchini-Muffin und Heidelbeeren

46 **Lunchbox 9:** Spinat-Omelett, Gurken- und Karottensticks, Erdbeeren, Heidelbeeren und Mandeln

48 **Lunchbox 10:** Quinoa-Taboulé, gefüllte Datteln und Erdbeeren





- 50 **Lunchbox 11:** Mini-Pancakes mit Skyr-Creme und Cashewkernen
- 53 **Lunchbox 12:** Wrap-Hummus-Röllchen, Energiebällchen, Gurken und Tomaten
- 55 **Lunchbox 13:** Mäuse-Semmel, Käsestücke, Radieschenmäuse und Weintrauben
- 59 **Lunchbox 14:** Thunfisch-Gemüse-Bällchen mit Gurken-Feta-Salat und Beeren
- 61 **Lunchbox 15:** Gemüsewaffeln mit Wassermelonen-Feta-Salat und Mandeln
- 65 **Lunchbox 16:** Bunte Brotkugel-Spieße, gemischte Beeren und Walnüsse
- 66 **Lunchbox 17:** Mini-Laugenbrezel, Mini-Wiener, Snacktomaten, Gurkenscheiben, Schoko-Haferflocken-Kekse und Himbeeren
- 71 **Lunchbox 18:** Erdbeer-Rolls, Käse-Zauberstäbe, Paprikastreifen und Erdbeeren
- 73 **Lunchbox 19:** Pizza-Räder, Paprika- und Zucchini-sticks und gemischte Beeren
- 77 **Lunchbox 20:** Herz-Laugenbrötchen, Schinkenröllchen, Käsewürfel, bunte Kirschtomaten, Snackpaprika, Ananasstücke mit Brombeeren
- 79 **Lunchbox 21:** Käse-Makkaroni-Muffins, Snacktomaten, Kokosmakronen und gemischte Beeren
- 81 **Lunchbox 22:** Reis-Gemüse-Puffer, Kräuterquark, Tomaten-Gurken-Mix und Heidelbeeren
- 84 **Lunchbox 23:** Knabber- und Tomatenwürmchen, Käseblume und Erdbeeren
- 86 **Lunchbox 24:** Knabber-Schnecke, Mini-Würstchen, Cookie-Dough-Bällchen, Gurken-Blumen und Weintrauben
- 89 **Lunchbox 25:** Sternenhimmel-Brot, Karotten- und Kohlrabisticks, Ananasstreifen und Heidelbeeren
- 91 **Lunchbox 26:** Pikante Waffelhappen, Käseröllchen, Gurkensticks, Kräuterquark und gemischte Beeren
- 95 **Lunchbox 27:** Windräder-Wraps, Fruchtgummis, Nuss-Mix und Heidelbeeren
- 99 **Lunchbox 28:** Belegtes Haferflocken-Brötchen, Tomaten-Mozzarella-Snack-Mix, Mango und Heidelbeeren

- 101 **Lunchbox 29:** Gurken-Sushi, Snacktomaten, Karottensticks, Müsliriegel und Kiwi-Schmetterlinge
- 104 **Lunchbox 30:** Süße Waffeln mit Kirschkompott und Mozzarella-Tomaten-Basilikum-Spieße
- 107 **Lunchbox 31:** Omelett-Sticks, bunte Paprikastreifen und Weintrauben-Beeren-Blume
- 109 **Lunchbox 32:** Vollkornhörnchen, Tomaten-Mozzarella-Spieße, Paprikascheiben und Gurkensterne
- 113 **Lunchbox 33:** Couscous-Linsen-Bällchen, Karottensticks, Radieschen und Kiwiblumen
- 115 **Lunchbox 34:** Pizzaschnecken, Kirschtomaten, Gurken, Weintrauben, Karottenstifte und Nüsse
- 118 **Lunchbox 35:** Dinkel-Cracker, Mini-Würstchen, Käsestücke, Gurken- und Karottensticks
- 120 **Lunchbox 36:** Herzhafter French Toast, Obst-Skyr-Salat und Paprikastücke
- 122 **Lunchbox 37:** Hähnchen-Gemüse-Reis mit bunten Obstspießen
- 124 **Lunchbox 38:** Süße Erdbeer-Rollen, Gurkenblumen und Käse-Wurst-Tomaten-Spieße
- 127 **Lunchbox 39:** Bohnen-Mais-Salat, Tortilla-Chips, Avocado-Dip und bunte Snacktomaten
- 129 **Lunchbox 40:** Mäuse-Pancakes mit Erdbeer-Chia-Marmelade und Gurkenviertel
- 133 **Lunchbox 41:** Wassermelonpizza, Gurken-Burger und Paprika-Pommes
- 134 **Lunchbox 42:** Würstchen im Teigmantel, bunte Snacktomaten, Aprikosen-Kokos-Kugeln und Brombeeren
- 137 **Lunchbox 43:** Gurken-Kresse-Brot, Ninja-Minikäse und Apfelschnitze
- 139 **Lunchbox 44:** Nudelsalat und Beeren-Fruchtleder
- 143 **Lunchbox 45:** Kürbisbrötchen mit Karotten-Gurken-Sticks, Bananen-Delfin und Weintrauben





- 145 **Lunchbox 46:** Dinkel-Cracker, Mini-Würstchen, Selleriesticks mit Sesam-Dip und Erdbeer-Bananen-Würmchen
- 147 **Lunchbox 47:** Würstchen im gestreiften Teigmantel, Snackpaprika, Gurkenscheiben, Karottenstifte und bunte Beeren
- 151 **Lunchbox 48:** Bunter Brot-Spieß, Sterntaler aus Gurken, Karotten und Apfel
- 152 **Lunchbox 49:** Cheeseburger-Spieße, Gurkenscheiben, Nektarinen und Heidelbeeren
- 154 **Lunchbox 50:** Gefüllte Crêpe-Röllchen, Radieschen, helle und dunkle Weintrauben
- 156 Grundrezept für Süßungsmittel
- 158 Über die Autorin
- 159 Zutatenregister