

Inhalt

MEAL PREP FÜR KINDER: LECKERE LUNCHBOX VORBEREITEN	11
Warum eine ausgewogene Ernährung so wichtig ist	12
Gesunde Kinderernährung - was dabei nicht fehlen darf	14
Praxis statt Theorie: Was kommt in die Lunchbox und auf das Pausenbrot?	15
Gesundes kindgerecht verpackt	17
Clever vorbereitet: Lunchbox-Prep für Kids	19
Die richtigen Pausenboxen finden - auf was sollte man achten?	22
Meal Prep für und mit Kindern - so geht's	23

PAUSENBOX-IDEEN	27
------------------------------	-----------

PAUSENBOX-IDEE 1:
Frühstücksmuffins,
Joghurt, Beeren
und Cashewkerne
28

PAUSENBOX-IDEE 2:
Belegtes Vollkorn-
brot, Gurkensticks,
Snacktomaten,
Käseröllchen und
Weintrauben
30

PAUSENBOX-IDEE 3:
Brot-Käse-Gurken-
Spieß, Essiggurken,
Energiebällchen,
Gemüsewürfel
und Obst
32

PAUSENBOX-IDEE 4:
Eiaufstrich-Sand-
wich, Radieschen-
sterne, Käse-Besen,
Erdbeeren und
Nuss-Kerne-Mix
34

PAUSENBOX-IDEE 5:
Karottensticks
mit Hummus,
Knäcke-Ecken
und Apfelstücke
36

PAUSENBOX-IDEE 6:
Pizzadillas, Karot-
ten-Gurken-Türme
mit Apfel- und
Erdbeerscheiben
38

PAUSENBOX-IDEE 7:
Herzige Tomaten-
Mozzarella-Spieße,
Käsefeil-Spieße,
Snacktomaten,
Chia-Pudding
und Weintrauben
40

PAUSENBOX-IDEE 8:
Avocado-Thun-
fisch-Sandwich
und Apfelmonster
42

PAUSENBOX-IDEE 9:
Quinoa-Salat,
Paprikastreifen
und Weintrauben
44

PAUSENBOX-IDEE 10:
Waffelhappen,
Mango-Igel,
Beerenspieße
und Pekannüsse
46

PAUSENBOX-IDEE 11:
Käse-Toast mit Herz,
Karottensticks
und Feigenblume
48

PAUSENBOX-IDEE 12:
Hähnchen-Karotten-
chips-Mix mit
Sauerrahm-Dip
und Heidelbeeren
50

PAUSENBOX-IDEE 13:
Gurken-Wrap-
Röllchen-Spieße,
Gemügesticks,
Bananenkekse
und Apfel
52

PAUSENBOX-IDEE 14:
Würstchen-
Schnecken, Pumper-
nickel- und Gurken-
burger mit bunten
Beeren
54

PAUSENBOX-IDEE 15:
Roggenbrot mit Avo-
cado-Ei-Aufstrich,
Erdbeerjoghurt,
gehackte Nüsse
und Soja-Crispies
56

PAUSENBOX-IDEE 16:
Knäckebrötchen,
Joghurt-Dip,
Karottennudeln
und Tomaten
58

PAUSENBOX-IDEE 17:
Krokodilbrötchen,
Karotten-Radieschen-
Sterne und
Mandarinenblume
60

PAUSENBOX-IDEE 18:
Blumenkohlbrat-
linge, Apfelmaus
und bunter Obst-
und Gemüsemix
62

PAUSENBOX-IDEE 19:
Gemüsemuffin, bun-
te Snacktomaten,
Beeren und Schoko-
ladensplitter
64

PAUSENBOX-IDEE 20:
Herzhafte
Hörnchen,
Apfelautos
und Gurkensticks
66

PAUSENBOX-IDEE 21:
Pizzawaffeln
und Beeren
68

PAUSENBOX-IDEE 22:
Tomaten-Käse-
Spieße, Studenten-
futter und Erd-
beer-Kiwi-Mix
70

PAUSENBOX-IDEE 23:
Brötchen am Stiel,
Gurke, Beeren-Mix
und Käse-Schinken-
Rollen
72

PAUSENBOX-IDEE 24:
Nudel-Erbсен-Mix,
Paprika- und
Pfirsichstücke
74

PAUSENBOX-IDEE 25:
Mini-Pancake-
Spieße, Joghurt,
Obst und Apfelmus
76

PAUSENBOX-IDEE 26:
Rührei mit Pilzen,
Snacktomaten
und Bananenstücke
78

PAUSENBOX-IDEE 27:
Gekochtes Ei,
Snacktomaten,
Karottenstreifen,
Käsewürfel,
Himbeeren und
Kokos-Chips
80

PAUSENBOX-IDEE 28:
Bananenbrot,
Apfelstücke
und Mandarine
82

- PAUSENBOX-IDEE 29:
Gemüsewraps,
Snacktomaten
und Banane
84
- PAUSENBOX-IDEE 30:
Haferflocken-
Bananen-Küchlein,
bunte Toast-Spieße,
Käsesterne
und Weintrauben
86
- PAUSENBOX-IDEE 31:
Brotmonster,
Bananen-Heidel-
beer-Spieße und
Paprika-Karotten-
Knabberstreifen
88
- PAUSENBOX-IDEE 32:
Brot-Frischkäse-
Schnitten, Minikäse,
Gurken-Tomaten-
Spieße, Herz-
Erdbeeren und
Weintrauben
90
- PAUSENBOX-IDEE 33:
Knabberbox mit
Kartoffelchips,
Würstchen, Obst-
und Gemüsesternen
92
- PAUSENBOX-IDEE 34:
Schoko-Crêpes-
Röllchen, bunte
Beeren und
Cashewkerne
94
- PAUSENBOX-IDEE 35:
Herzhaftes Bärchen
mit buntem
Obst- und
Gemüseallerlei
96
- PAUSENBOX-IDEE 36:
Wurstbrot-Spieße,
Gurken-
und Karottensticks,
Snacktomaten
und Apfelscheiben
98
- PAUSENBOX-IDEE 37:
Herzige Haferkekse,
Gurken-Paprika-
Sticks und
Clementine
100
- PAUSENBOX-IDEE 38:
Überbackenes
Knäckebrot,
Ninja-Käse,
Gurke und Apfel
102
- PAUSENBOX-IDEE 39:
Pancake-Tacos mit
bunten Gemüse-
stücken und Joghurt
mit Haferflocken
104
- PAUSENBOX-IDEE 40:
Gemüse-Mozzarella-
Bällchen,
Gurkenstreifen,
Karottensticks und
-sterne und Pflaume
mit Stern
106

- PAUSENBOX-IDEE 41:
Belegtes Brötchen,
bunte Obstspieße
mit Schokola-
den-Dip
108
- PAUSENBOX-IDEE 42:
Puzzle-Toast,
Zimt-Popcorn und
bunte Obst- und
Gemüwestücke
110
- PAUSENBOX-IDEE 43:
Süße Waffeln, Jo-
ghurt mit Mandeln,
Äpfelscheiben und
Erdbeeren
112
- PAUSENBOX-IDEE 44:
Kartoffelpüree mit
Erbsen, Bohnen-
frikadellen, schoko-
lierte Mandarinen-
stücke, Salzstangen
und Schoko-
ladensplitter
- PAUSENBOX-IDEE 45:
Mozzarella-Wraps,
Schafskäsewürfel,
Mandarine, Apfel-
stücke, Gurkensticks
und Tomaten
116
- PAUSENBOX-IDEE 46:
Banana-Bread-
Minimuffins,
Himbeeren und
Karottenblumen
118
- PAUSENBOX-IDEE 47:
Bärchenpizza,
Gurken- und
Paprikastreifen,
Mango-Heidel-
beeren-Mix
120
- PAUSENBOX-IDEE 48:
Schinken- und Käse-
formen, Karotten-
und Bananenstücke,
Weintrauben
und Studentenfutter
122
- PAUSENBOX-IDEE 49:
Gebackene Kar-
toffelspalten mit
Paprika-Dip, Mini-
käse und Nektarine
124
- PAUSENBOX-IDEE 50:
Käsebrotschnitten,
Hähnchenbrust-
filetstreifen, Milch-
reis mit herzigen
Erdbeeren und
buntes Gemüse
126
- PAUSENBOX-IDEE 51:
Toast mit Bohnen-
Snack, Obst-
und Gemüsespieße
128
- PAUSENBOX-IDEE 52:
Bärchenbrötchen,
Joghurt mit Beeren
und Gemüse-Mix
130

