

Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Bagel aus Dinkelmehl sehen nicht nur cool aus, sondern sind auch die perfekte Grundlage für den leckeren Belag oder Aufstrich:

www.muddiskochen.de/rezepte/bagels-aus-dinkelmehl



Unser **Snack-Degen** kommt bei den Kids immer gut an:

www.muddiskochen.de/rezepte/snack-degen



Pancake Bites können am Vortag zubereitet werden. So spart man sich den Stress am Morgen und die Kinder können beim Zubereiten helfen:

www.muddiskochen.de/rezepte/fruchtige-pancake-bites

„Mit Essen spielt man nicht“ – aber nicht jedes Kind mag Gemüse und Obst.

Gemüse- und Obstmuffel überzeugt man eher mit kleinen Obstspießen auf Zahnstochern oder Gurkenstücke, die z.B. in einer Schinkenscheibe eingerollt sind. Obst, wie Wassermelone kann man mit Keksausstechern aufpeppen, genauso wie Käse oder Toastbrot. Denn wer isst nicht gerne Toast in Herzform?



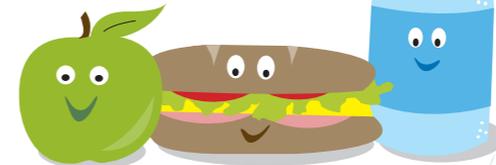
Müsliriegel lassen sich schnell und einfach zubereiten und sind als kleiner Snack für Zwischendurch der perfekte Sattmacher:

www.muddiskochen.de/rezepte/vegane-muesliriegel

Wir hoffen, wir konnten euch mit unseren Tipps weiterhelfen und ihr habt nun richtig Lust darauf, eine abwechslungsreiche Brotdose für eure Kinder zu packen.

Wir wünschen allen Schulkindern und allen Eltern einen tollen Start!

Frishes
Frühstück



Checkliste für die Brotdose
Damit der Schultag gut startet!

Liebe Mamas und Papas, das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit im Tagesablauf eures Vorschulkindes.

Die Zusammenstellung eines frischen Frühstücks findet bald nicht mehr im Kindergarten statt, sondern zu Hause. Bei diesem Entwicklungsschritt wollen wir von „Muddis kochen“ euch und euer Kind unterstützen.

Mit unserer Brotdosen-Checkliste könnt ihr für den Schulstart eures Kindes ein frisches Frühstück zaubern. Seid gewiss, euer Kind greift noch bevor der Unterricht beginnt in die Brotdose, wenn etwas Leckeres darin wartet.

Konzentriert durch den Tag!

Mit frischen Lebensmitteln, die genug Energie spenden:

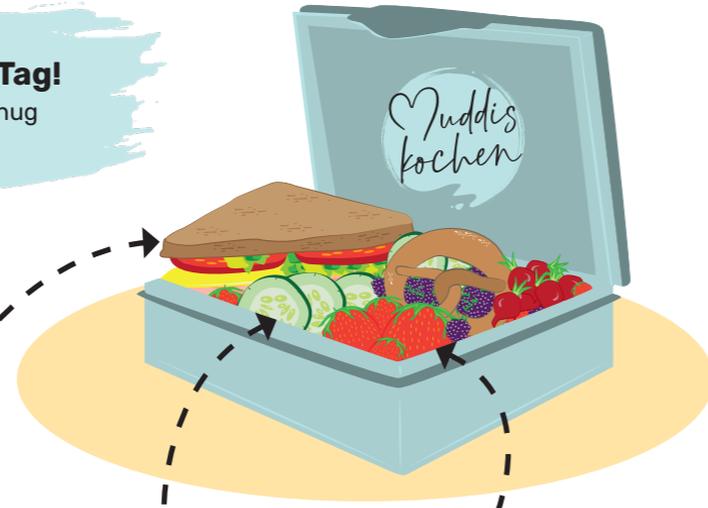
Vollkornprodukte

Gemüse

Obst

Packt die Brotdose für eure Kinder möglichst abwechslungsreich.

Denn jeden Tag das gleiche Pausenbrot zu essen, wird auf Dauer langweilig.



Damit der
Schulstag
gut startet!



Das gehört in die Brotdose

Kombiniert die richtigen Lebensmittel für ein frisches Frühstück nach Lust und Laune:

Brotsorten

Bagel
Brötchen
Croissant
Dinkelbrot
Früchtebrot
Kartoffelbrot
Knäckebrot
Körnerbrot
Mischbrot
Möhrenbrot
Nussbrot
Pitabrot
Schwarzbrot
Vollkorntoast
Wrap

Tipp

Testet neue Brotarten vorher zu Hause und findet heraus, welches Brot eure Kinder bevorzugen.

Aufstrich / Belag

Avocadoaufstrich
Butter
Erdnussbutter ungesüßt
Fleischwurst
Frischkäse
Fruchtaufstrich
Honig
Käse
Magerquark
Margarine
Marmelade
Salami
Schinken
Schmier- und Leberwurst
Vegetarische Aufstriche

Tipp

Experimentiert mit den Aufstrichen und entdeckt so neue Kombinationen!

Obst / Gemüse

Ananas
Äpfel
Bananen
Beeren
Birnen
Gurke
Kiwi
Kohlrabi
Melonen
Möhren
Paprika
Pflaumen
Pfeffer
Tomaten
Trauben

Tipp

Schneidet Obst und Gemüse in kleine Stücke damit es eure Kinder leichter mit der Hand essen können.

Snacks salzig / süß

Apfelchips
Bananenchips
Brezen
Cashewkerne
Cranberries
Erdbeerchips
Fruchtschnitten (selbstgemacht)
Haselnüsse
Maiskringel
Müsliriegel (selbstgemacht)
Walnüsse
Reiswaffeln
Rosinen
Sesamstangen

Tipp

Bereitet gemeinsam mit den Kids Müsliriegel vor – so schmecken sie garantiert noch besser.