

# REZEPTE

## „READY-TO-GO“ WOCHENPLAN



# life in balance

my journey

Eine kleine Übung zum Start:

**Genuss bedeutet für jeden etwas anderes.**

Was bedeutet **Genuss**  
für dich?

---

---

---

Worauf möchtest du  
bei deiner Ernährung  
nicht **verzichten**?

---

---

---

Was ist dir bei deiner  
Ernährung **wichtig**?

---

---

---

# Frühstück.



# Schnelles Dinkelbrot

## ZUTATEN FÜR EINE KASTENFORM

500ml warmes Wasser  
(bei Nicht-Vollkornmehl nur 350-400ml Wasser)

1 Würfel Hefe

500g Dinkelvollkornmehl

2 EL Balsamico-Essig

1,5 - 2 TL Salz

1 TL Brotgewürz (z.B. von Sonnentor)

je nach Alter des Kindes: 150g Kerne plus eine Hand voll  
zum Bestreuen (Sonnenblumen & Kürbis oder einen Mix)

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze  
vorheizen.

Das lauwarme Wasser (optimal für die  
Hefe sind 30°C) in eine Schüssel geben  
und die Hefe reinbröseln, unter Rühren  
auflösen.

Dann das Dinkelvollkornmehl dazugeben  
und 5 Minuten mit der Küchenmaschine  
oder dem Handrührgerät gut verrühren.

Salz und Balsamico-Essig (und eventuell  
Kerne) unterrühren.

Die Backform mit Backpapier auslegen  
oder gut einfetten und den zähflüssigen  
Teig darin verteilen.

Eine Handvoll Kerne draufstreuen und die  
Form ein paar Mal auf die Arbeitsplatte

klopfen, damit die Kerne etwas in den Teig  
sinken und sich nicht direkt wieder beim  
Schneiden lösen.

Mit einem scharfen Messer in der Mitte  
längs einen Schnitt machen, damit dort  
die entstehende Luft entweichen kann.

Die Form in den Backofen stellen und für  
1 Stunde goldbraun backen.

Aus der Form nehmen, auskühlen lassen  
und genießen!

Tipp:

Den Backofen ausnutzen und direkt 2 Brote  
auf einmal backen. Das zweite Brot dann  
einfach einfrieren.



enjoy!





# Porridge

## ZUTATEN MISCHUNG

für etwa 14 Portionen

400g Haferflocken

100g geschrotete Leinsamen

100g Walnüsse

50g Mandeln

50g Quinoa

1 TL gemahlene Vanille

1 TL Zimt

optional:

3 EL Kakao schwach entölt

## ZUBEREITUNG MISCHUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zerkleinern. Falls es zuviel sein sollte, einfach auf zweimal mixen und danach alles zusammen mischen.

In eine Tuppereschüssel oder ein Glas füllen.

## ZUTATEN FÜR'S FRÜHSTÜCK

für 1 Portion

4 EL Porridge-Mischung

150ml Pflanzendrink

Banane oder anderes Obst  
als Topping

## ZUBEREITUNG FRÜHSTÜCK

Porridge-Mischung mit dem Pflanzendrink in einen Topf geben und bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen bis es eine "schleimige" Masse ist.

Wer mag kann schon hier eine Banane in Scheiben geschnitten dazugeben. Als Topping passt geschnittenes Obst oder gehackte Nüsse sehr gut.

Je nach Alter des Kindes und Lust könnt ihr es mit geschnittenem Obst, gehackten Nüssen mischen. Und wer es bisschen süßer mag kann etwas Honig oder Reissirup drüber geben.



# Bananen Pancakes

## ohne Ei

### ZUTATEN für 4 Portionen

225 g Dinkelvollkornmehl

2-3 TL Backpulver

350 ml Hafer-/Pflanzenmilch

2 reife Bananen

Kokosöl zum Braten

optional:

Honig oder Reissirup, je nachdem wie reif deine Bananen sind

Dazu passt ein frischer bunter Obstsalat sehr gut.

Einfach Obst (z. B. 1 Banane, 1 Apfel, Trauben; je nach Saison) klein schneiden, in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft mischen. Wer will kann noch eine Prise Zimt und gemahlene Vanille untermischen.

### ZUBEREITUNG

In einer großen Schüssel die Bananen mit einer Gabel zerdrücken, dann die Pflanzenmilch unterrühren.

Das Mehl und Backpulver dazugeben und gut vermischen.

In einer beschichteten Pfanne ein bisschen Kokosöl erhitzen und bei mittlerer Hitze portionsweise die Pancakes backen. Erst wenden, wenn sich auf der Oberseite bläschen bilden. :-)



enjoy!

# Quinoa-Joghurt

---

## ZUTATEN für 4 Portionen

100g Quinoa

300ml Wasser

300g Joghurt

Zimt

gemahlene Vanille

Toppings:

geschnittenes Obst

gehackte Nüsse

wer es süßer Mag etwas Honig oder

Reissirup

---

## ZUBEREITUNG

Quinoa in einem Sieb abspülen.

In einem Topf das Wasser zum kochen bringen und den Quinoa dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

Quinoa mit Joghurt, Zimt und Vanille mischen.

Je nach Alter des Kindes und Lust könnt ihr es mit geschnittenem Obst, gehackten Nüssen und wer es bisschen süßer mag noch etwas Honig oder Reissirup drüber geben.

# Mittagessen.







# Einfaches Ofengemüse mit Quark

## ZUTATEN für 4 Portionen

1 große Süßkartoffel  
1 Zucchini  
1 Paprika  
2 Karotten  
1 Aubergine  
1 kleiner Brokkoli  
Oregano  
Paprika  
Olivenöl

Salz & Pfeffer  
Prise Zimt  
  
optional:  
Feta als Topping

1 Packung Quark  
etwas Paprika und frische oder  
getrocknete Kräuter (je nachdem wie  
alt dein Kind ist) z.B. Petersilie

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Das Gemüse würfeln und in eine Auflauf-  
form oder auf ein Backblech geben.

Olivenöl untermischen und mit etwas  
Oregano, Paprika und ganz wenig Salz  
würzen.

Im Ofen für ca. 30-35 Minuten garen.

Auf den Tellern nachwürzen und wer  
mag etwas Feta darüber bröseln.

Den Quark in eine Schüssel geben und  
leicht würzen.

Die Gewürze und die Kräuter kannst du  
super an das Alter des Kindes und deinen  
Geschmack anpassen.

life in  
balance  
my journey



# Schnelles Hummus

## ZUTATEN FÜR EIN GROSSES GLAS

1 Dose Kichererbsen  
5 EL Olivenöl  
Saft von einer Zitrone  
1 EL Apfelessig  
1 gehäufte EL Tahin  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
1 TL Paprika, gemahlen  
etwas Salz und Pfeffer

mit den Gewürzen sparsam umgehen,  
wenn dein Kind noch klein ist, dann  
lieber für euch noch nachwürzen

## ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen.

Achtung: über Nacht zieht der Hummus  
noch nach und wird intensiver

Alle Zutaten in den Mixer geben,  
1,5 EL Wasser dazugeben und alles  
zu einer cremigen Masse pürieren.

Vorsichtig mit Salz, Pfeffer und Zitronen-  
saft abschmecken - fertig!



# Gnocchi-Pfanne

---

## ZUTATEN für 4 Portionen

500g Gnocchi (achten auf Inhaltsstoffe)

1 Zucchini

1 Aubergine

ca. 10 Cherrytomaten (je nach Jahreszeit)

ca. 5 Pilze

Olivenöl/Kokosöl

Salz, Pfeffer, Oregano

optional:

Feta als Topping

---

## ZUBEREITUNG

Die Zucchini und Aubergine würfeln, Pilze in Scheiben schneiden und die Cherrytomaten vierteln.

Die Gnocchi in etwas Olivenöl oder Kokosöl bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Dann aus der Pfanne nehmen. Eventuell noch einmal etwas Olivenöl in die Pfanne geben und das Gemüse anbraten bis es schön weich ist.

Gnocchi dazugeben, mischen und etwas würzen. Am Besten nur ganz wenig und auf den Tellern nochmal nachwürzen.

*enjoy!*

# Nudel-Gemüse- Frischkäse-Pfanne

---

## ZUTATEN für 4 Portionen

500g Nudeln

1 Zucchini

1 Aubergine

2 Karotte

1 Packung körniger Frischkäse

evtl. Speck

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Paprika

Oregano

---

## ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser kochen.

Wenn dein Kind noch klein ist, koch sie am besten bisschen weicher. Am Schluss etwas Nudelwasser aufheben.

Das Gemüse würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten bis es relativ weich ist. Den Frischkäse dazugeben und untermischen.

Die fertigen Nudeln mit einem Schuss Nudelwasser dazugeben und gut mischen.

Vorsichtig würzen und auf den Tellern gegebenenfalls nachwürzen.

Wer mag kann noch Speck separat anbraten und auf den Tellern als Topping darüberstreuen.

*enjoy!*



# Kinder-Curry...

## oder auch einfach ein mildes Curry

---

### ZUTATEN für 4 Portionen

1 Dose Kokosmilch

1 Brokkoli

2 mittelgroße Süßkartoffeln

1 Paprika

Kokosöl

1 EL mildes Currypulver

Salz, Pfeffer

Als Beilage passen Reis, Hirse oder Quinoa

Als Topping für Erwachsene:

Ingwer und Chilli klein würfeln und mit Erdnüsse in einer Pfanne rösten.

Als Topping auf den Tellern darüber streuen.

---

### ZUBEREITUNG

Den Brokkoli in Röschen teilen und etwas klein schneiden. Die Süßkartoffeln und Paprika würfeln.

In einer hohen Pfanne oder einem Wok das Kokosöl erhitzen und das Gemüse anbraten.

Mit Kokosmilch ablöschen, die Dose einmal mit Wasser füllen und dazu geben. Mit Currypulver, etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist.

Währenddessen die Beilage (Reis, Hirse oder Quinoa) kochen.

Wer mag kann seinem Curry auf dem Teller noch etwas Chilli und Ingwer dazugeben.

*enjoy!*

Abendessen.



# Milchreis

---

## ZUTATEN für 4 Portionen

250g Milchreis

1000ml Pflanzendrink

1 TL Zimt

1 TL gemahlene Vanille

---

## ZUBEREITUNG

Den Milchreis mit dem Pflanzendrink in einem Topf gar köcheln.

Zimt und Vanille untermischen.

Zum Milchreis passt super ein bisschen Marmelade, geschnittenes Obst und wer es bisschen süßer mag kann noch ein bisschen Honig drüber geben.

# Reste-Bowl mit Falafel

---

## ZUTATEN

Reste der Woche (Reis, Hirse, Gemüse, Humus...)

Rest aus dem Kühlschrank (körniger Frischkäse, Salat, etc.)

Falafelmischung von dm :-)

Eventuell Salat

---

## ZUBEREITUNG

Falafelmischung nach Anleitung kochen/braten und mit den Resten in einer Schüssel anrichten.

Für größere Kinder und Erwachsene könnt ihr zum Schluss als kleinen "Kick" noch ein leckeres Tahin-Dressing darübergerben.

Dafür einfach 2 TL Tahin, Saft von einer Zitrone, 2 TL Olivenöl und 1 TL Honig mischen.

*enjoy!*



# Vesperidee: Allgemein

---

- Gemüsesticks mit Quarkdip oder Humus
- selbst gemachte Aufstriche wie Thunfisch-Kapern, Zitrone-Basilikum  
(geht super einfach und man weiß was drin ist!  
Bei Interesse an Rezepten einfach melden, hab da ein paar!)
- Guacamole (Avocado, Tomate gewürfelt, Zitronensaft)

*enjoy!*

# Vesperidee: Avocado Brot

---

## ZUTATEN FÜR 4 BROTE

Brot

Avocado

Zitrone

Salz

Pfeffer

---

## ZUBEREITUNG

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Mit dem Messer längs einschneiden und der Kern lösen.

Die Avocado aufs Brot legen und mit der Gabel "festdrücken".

Je nach Alter des Kindes Zitrone, Salz und Pfeffer darüber geben.

Optional kann man noch ein bisschen Frischkäse oder Humus unter die Avocado schmieren.

# Vesperidee: Brot aus dem Ofen

---

## ZUTATEN FÜR 4 BROTE

Brot oder Brötchen

Oregano

Pesto oder bisschen Butter

Salz

2 Tomate

Pfeffer

4 Scheiben Käse

---

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Brot mit etwas Pesto oder Butter bestreichen.

Die Tomate in Scheiben schneiden, auf's Brot legen und mit Käse belegen.

Je nach Alter des Kindes bevor der Käse drauf kommt mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Bei 180 Grad etwa 10 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech backen.

*enjoy!*

# Snacks.





# Nussige Energie-Bällchen

## ZUTATEN für etwa 10-12 Stück

200g getrocknete Früchte  
(Datteln, Feigen, Aprikosen...)

100g Walnusskerne oder Nuss-Mix

1-2 EL Kakao, schwach entölt

½ TL Zimt

½ TL gemahlene Vanille

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen starken Mixer geben und zu einer formbaren Masse zerkleinern.

Mit den Händen zu ca. 10 oder 12 Kugeln formen.

Tipp:

Mach deine Hände immer wieder etwas feucht, dann klebt die Masse nicht so an den Fingern!

Falls ihr keinen Mixer habt oder er nicht stark genug ist, könnt ihr die Datteln oder Feigen auch von Hand sehr klein schneiden und die Nüsse hacken.

Wenn du willst kannst du deine Energiebällchen am Schluss noch in Kokosraspeln, gehackte Mandeln oder Kakao wenden.

Dann sehen sie aus wie kleine Pralinen :-)



enjoy!

Platz für deine Notizen

Handwriting practice lines on the left side of the page, consisting of 10 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines on the right side of the page, consisting of 10 horizontal dotted lines.



## **Feedback erwünscht!**

Ich freu mich über dein Anregungen,  
Änderungen, Tipps und Ideen.

Schreib mit gerne!