

Hungrige Familienbande: 25 Rezepte für Klein und Groß



„leeh, das mag ich aber nicht.“ - „Was ist das Grüne da??“
- „Ich will lieber Pommes!“

Wenn sich der Hunger breit macht, wird die sonst so lammfromme Familienbande plötzlich mäkelig? Kann dir nicht passieren, denn du hast auf einen Schlag neue Rezepte in der Hinterhand, die bei allen gut ankommen. Vom gesunden Frühstück bis zum bunten Kindergeburtstag – auf dich warten 25 Ideen für Kochtopf, Bratpfanne und Kuchenform.

Frühstück, Pausenbrote & Lunchboxen

Milchhörnchen mit Rosinen

So soft, buttrig und mit genau dem richtigen Anteil Rosinen schmecken nur Milchhörnchen aus dem eigenen Ofen. Klecks Marmelade oben drauf - und der Sonntag (und jeder andere Tag) ist gerettet. [Zum Rezept](#)



[Milchhörnchen mit Rosinen](#)

Waffel Lunchbox

Statt Stulle gibt es für deine Schulumäuse heute herzhaftes Käsewaffel, buntes Gemüse, Obst und einen süßen Mandelsnack. Pure Nervennahrung, die schmeckt und fit für Mathe, Deutsch und Co. macht. [Zum Rezept](#)



[Waffel Lunchbox](#)

Selbstgemachte Ciniminis

Fast wie das Original, nur die Zimt- und Zuckermenge kannst du ganz nach deinem persönlichen Geschmack variieren. Starte mit selbstgemachten Frühstücksflocken und einer Portion Milch gut gelaunt in den Tag. [Zum Rezept](#)

Hungrige Familienbande: 25 Rezepte für Klein und Groß



Selbstgemachte Cinimins

Wassermelonen-Pizza mit griechischem Joghurt und Früchten

Keine Sorge, diese Pizza kommt nicht schon morgens mit Käsefäden daher. Stattdessen machen sich Beeren, Joghurt, Kokosraspeln und Minze auf einer dicken Scheibe Wassermelone breit und bringt dich vor allem an heißen Tagen wieder auf Wohlfühltemperatur. [Zum Rezept](#)



Wassermelonen-Pizza

Lunchbox für Kinder

Doch lieber ein buntes Pausenbrot? Deine Geheimwaffe sind Plätzchenausstecher und Grüße direkt aufs Obst gepiekt. Was es genau damit aufsich hat, erfährst du in unserer Kinder-Lunchbox-Inspiration. [Zum Rezept](#)



Lunchbox für Kinder

Frühstücksschnitten mit Müsli, Ananas und Schinken

"A sagt der Affe, wenn er in die Apfel-Müsli-Schnitte beißt ..." So ähnlich klingt es aus der 1. Klasse, wenn das Alphabet gepiekt wird - und süße Obst-Schnitten in der Brotdose warten. [Zum Rezept](#)



Frühstücksschnitten

Frühstückswrap mit Erdbeeren und Knuspermüsli

Dieses Frühstück stärkt mit Beerenpower, Knuspermüsli und Frischkäse-Honig-Mix. Die leckere Füllung wickelst du kompakt in einen Wrap und kannst sie direkt auf die Hand nehmen und auf dem Weg zur Schule, Arbeit oder in die Uni genießen. [Zum Rezept](#)

Hungrige Familienbande: 25 Rezepte für Klein und Groß



Frühstückswrap

Frühstücksmuffins mit Blaubeeren

Und weil's so schön praktisch ist, gibt's gleich noch eine Idee auf die Hand: Diese süßen Frühstücksmuffins brauchen nicht viele Zutaten und lassen sich super vorbereiten. Pack dir die Minis noch schnell auf den Toaster, schon ist der gesunde Snack bereit. [Zum Rezept](#)



Frühstücksmuffins

Schnell & einfach für mittags und abends

Hühnersuppe mit ABC-Nudeln

Wenn das Mittagessen gleichzeitig kleine Botschaften bereithält, kommt auch eine einfache Hühnersuppe ganz groß raus: L-E-C-K-E-R! [Zum Rezept](#)



Hühnersuppe mit ABC-Nudeln

Mini-Schnitzel mit Kartoffelquetsch

Die Schnitzelchen dürfen wie die Großen durch die Panierstraße und landen goldgelb und knusprig auf dem Kinderteller. Dazu gibt's Kartoffelquetsch aka leicht zerdrückte Drillinge mit Gouda-Kruste. [Zum Rezept](#)



Mini-Schnitzel mit Kartoffelquetsch

Veggie-Spaghetti mit „Fleischbällchen“

Spaghetti mit Tomatensauce ist in den Top 10 der liebsten Kindergerichte ein alter Hase. Aber mit runden Veggie-Bällchen kriegt der Klassiker einen neuen Twist. [Zum Rezept](#)

Hungrige Familienbande: 25 Rezepte für Klein und Groß



Veggie-Spaghetti mit „Fleischbällchen“



Ofen-Pfannkuchen mit Ricotta-Spinat

Blitzschnelle Flammkuchen-Schnecken

Huuuunger ... und keine Zeit für große Küchenexperimente? Denkste, dieses blitzschnelle Rezept bringt den Flammkuchen als kleine, goldgelbe Schnecken auf den Tisch – in unter 25 Minuten. [Zum Rezept](#)



Blitzschnelle Flammkuchen-Schnecken

Ofen-Pfannkuchen mit Ricotta-Spinat

Wo wir gerade bei Klassikern sind: Pfannkuchen. Gehen. Immer! Auch herzhaft und mit cremig mildem Ricotta-Feta-Spinat. Nüsse oben drauf und es geht ans Schlemmen. [Zum Rezept](#)

Nudelsalat für Kinder

Du machst dir die Welt, widdewidwie sie dir – und deinen Kids – gefällt. Und darum gibt's den Nudelsalat heute mit Käsesternen und Fleischwurst-Autos. [Zum Rezept](#)



Nudelsalat für Kinder

Fischstäbchen-Burger

Ahoi! Wer ein echter Pirat sein will, isst sein Mittag mit den Händen. Wie gut, dass frisch aus der Kombüse die ersten Fischstäbchen-Burger serviert kommen. [Zum Rezept](#)

Hungrige Familienbande: 25 Rezepte für Klein und Groß



Fischstäbchen Burger



Senfeier mit Kartoffelstampf

Kirschgratin unter der Quarkdecke

Süße Zuckerschnuten können von diesem Mittaschmaus gar nicht genug kriegen: Kirschen, Quark, Eier, Puderzucker, 1 Auflaufform und 15 Minuten Zeit – mehr brauchst du nicht. [Zum Rezept](#)



Kirschgratin unter der Quarkdecke

Senfeier mit Kartoffelstampf

Mit diesem "Einfache-Leute-Essen" bist du nicht nur wirklich günstig unterwegs, sondern ziehst auch kleine und große Feinschmecker auf deine Seite. Wir sagen nur: Würzige Sauce, cremiger Kartoffelstampf, Kullererbsen und ein softes Ei. [Zum Rezept](#)

Süßes für den Kindergeburtstag

Kitkat Geburtstagskuchen

Heute kann es regnen, stürmen oder schneien ... Geburtstagskinder dürfen sich auf jeden Fall über einen wunderschönen Geburtstagskuchen freuen. Zum Beispiel mit Kitkat-Rand, Smartiehaube, Wimpel und leuchtend roter Schleife. [Zum Rezept](#)



Kitkat Geburtstagskuchen

Vollkorn-Bananenbrot

Der schokoladige Schmackofatz ist eine super Alternative zu Kuchen - vor allem, wenn du Zucker, Buttercreme und Co. in Grenzen halten willst. Süß wird's trotzdem dank natürlichem Fruchtzucker und "Oh-sind-die-niedlich"-Bananentieren. [Zum Rezept](#)

Hungrige Familienbande: 25 Rezepte für Klein und Groß



Vollkorn Bananenbrot

Brumbär-Torte für den Kindergeburtstag

Apropos niedlich: Der gemütliche Teddy ist aus dem Kinderzimmer nicht wegzudenken, warum sollte er dann vor dem Geburtstagstisch halt machen. Mit dieser Brumbär-Torte bringst du Kinderaugen zum Strahlen. [Zum Rezept](#)



Brumbär-Torte für den Kindergeburtstag

Butterkekse vom Blech

Geburtstagskuchen geht natürlich auch vom Blech und strahlt dann auch in liebevoller Deko. Du brauchst lediglich Butterkekse, Weingummi und ein bisschen Kreativität. [Zum Rezept](#)



Butterkekse vom Blech

Donut Cake Pops

Bunte Streusel, Schokoglasur, softer Teig und Guckloch zum Durchspiksen. Noch dazu kommen diese Donut Cake Pops mit Stiel, sodass Kinderhände vielleicht (sehr unwahrscheinlich, aber vielleicht) nicht klebrig werden. [Zum Rezept](#)



Donut Cake Pops

Regenbogen-Popsicles

Selbes Prinzip, aber eiskalt erfrischend und in Kunterbunt: Das Eis am Stiel gibt's auf eurer Party selbstgemacht und in allen Regenbogen-Farben. Wer schleckt sich als erstes durch Himbeer, Pfirsich und Ananas? [Zum Rezept](#)

Hungrige Familienbande: 25 Rezepte für Klein und Groß



Regenbogen Popsicles



Mini Kalter Hund

Rosa Candy-Popcorn

Am Geburtstag gelten andere Regeln: Da darf's laut und wild und rosarot sein. Passend dazu haben wir eine Idee für wahres Prinzessinnen-Popcorn. Funktioniert natürlich auch mit anderen Farbwünschen. [Zum Rezept](#)



Rosa Candy Popcorn

Mini Kalter Hund

So einfach, da können die Geburtstagsknirpse auch selbst ran. Der Kalte Hund im Mini-Format wird einfach in weiße, Vollmilch- oder Zartbitterschoki getunkt. [Zum Rezept](#)