

Adelina Schnider & Christina Süß

KLEINE HÄNDE KOCHBUCH

20 kinderfreundliche Rezepte mit
bildhafter Anleitung zum
selbstständigen Kochen



KLEINE HÄNDE VISION

Viele Familien kennen die Herausforderung: Kinder, die nur bestimmte Lebensmittel mögen oder Neues konsequent ablehnen. Mit dem E-Book „Kleine Hände“ möchten wir einen alltagstauglichen Weg aufzeigen, wie wir gemeinsam mit unseren Kindern Freude am Essen und Ausprobieren entwickeln können.

Von „Ich mag nur Nudeln“ zu „Können wir heute etwas Neues probieren?“ – unsere Rezepte sollen dabei helfen, die **Lebensmittelauswahl** zu **erweitern** und den **Spaß am Kochen** sowie am **Entdecken neuer Speisen** zu fördern.

Studien belegen, dass Kinder, die früh in die Zubereitung von Mahlzeiten einbezogen werden, ein **gesünderes Verhältnis zum Essen** entwickeln.

Gemeinsames Kochen stärkt ihre **Selbstwirksamkeit**, fördert **feinmotorische Fähigkeiten** und kann das Risiko für spätere Essstörungen senken. Gleichzeitig entstehen dabei wertvolle Familienmomente, die verbinden und Vertrauen schaffen. Wenn Kinder erleben, wie ein Gericht entsteht, steigt oft die Bereitschaft, auch Unbekanntes zu probieren.

Wir möchten **Eltern, Bezugspersonen** und **pädagogischen Fachkräften** zeigen, wie einfach es sein kann, Kinder aktiv am Kochen zu beteiligen. „Kleine Hände“ basiert auf evidenzbasierten Ansätzen und verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Tipps. So können wir gemeinsam dazu beitragen, dass Ernährung mit Spaß, Neugier und positiven Erfahrungen verknüpft wird.

Klassische Rezepte sind jedoch oft nicht kindgerecht aufbereitet – weder inhaltlich noch visuell. Auch die Küchenausstattung ist häufig nicht auf Kleinkinder ausgelegt. Deshalb findest du in diesem Kochbuch besonders einfache Rezepte – jeweils mit **zwei Anleitungen**: eine für dich und eine **mit Bildern** für dein **Kind**.

Aus kleinen Händen können so große Köstlichkeiten entstehen!

Viel Spaß beim Kochen
Adelina & Christina

VORBEREITUNG

Kochen mit Kindern ist zwar sehr wertvoll, kann aber auch herausfordernd sein.

Was dich beim gemeinsamen Kochen erwartet:

- Du wirst deutlich länger für die Zubereitung brauchen als alleine.
- Du wirst begeistert zusehen, wie dein Kind besser im Schneiden wird.
- Essen wird auf den Boden fallen und es wird schmutzig werden.
- Du wirst dich freuen, wenn dein Kind mit Freude die Mahlzeiten isst.
- Dein Kind wird sehr stolz darauf sein, was es gekocht hat.

Für ein optimales Kocherlebnis empfehlen wir, dich vorher mit einem **Lernturm**, **kindgerechten Schneidewerkzeugen** sowie **Messbechern (Cups)** in verschiedenen Größen auszustatten. Verwende **größere Schüsseln** als üblich, um die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass etwas beim Umrühren oder Umfüllen daneben geht.

Die Mengenangaben sind immer in Cups angegeben, da Kleinkinder andere Mengenangaben von einer Waage nicht ablesen können. Alternativ kannst du die Zutaten auch selbst abwiegen und bereitstellen, bevor du beginnst. So kannst du auf die Cups verzichten. Die von uns verwendeten Cups (<https://amzn.to/3FxyS9j>) sind farblich unterschiedlich und in den Rezepten markiert. So weiß dein Kind, welche Größe benötigt wird. Du kannst deine Cups beispielsweise auch mit einem farbigen Aufkleber versehen.

- 1 Cup Größe = Grün
- 1/2 Cup Größe = Pink
- 1/4 Cup Größe = Lila
- 1/8 Cup Größe = Orange



VORBEREITUNG

Die **erste Seite des Rezepts** ist die **Anleitung für dich**, die **zweite Seite** ist für dein **Kind**. Drucke sie aus und bewahre sie am besten in einer Klarsichtfolie auf oder laminiere die Rezepte, so kannst du sie öfter verwenden, ohne dass sie schmutzig werden.

Die Anleitung für dein Kind liest sich immer von **links nach rechts**.



VORBEREITUNG

Die Rezepte in diesem E-Book dienen als Anregung und lassen viel Raum für Individualität. Jedes Kind hat andere Vorlieben – und das darf und soll sich auch beim Essen zeigen. Deshalb können die Rezepte flexibel angepasst werden: Wenn dein Kind zum Beispiel lieber Paprika statt Tomaten isst, tausche die Zutaten einfach aus. Diese Flexibilität unterstützt die Selbstbestimmung deines Kindes und stärkt seine Mitwirkung am gemeinsamen Essen. Durch die Kombination neuer Speisen mit vertrauten Zutaten kann außerdem die Akzeptanz für Unbekanntes erhöht werden – ein sanfter Weg, um den Speiseplan zu erweitern.

Je nach Alter deines Kindes können unterschiedliche Arbeitsschritte bereits übernommen werden. Hier eine erste Orientierung:

- **ab 18 Monate:** verrühren, hineingeben, schneiden, ausstechen, ausrollen, schälen, zermatschen, formen
- **ab 3 Jahren:** Fingerfertigkeiten, mit Cups abmessen, Eier aufschlagen, mixen, Zitrone auspressen
- **ab 6 Jahren:** Zutaten selbstbestimmen, wenden, braten, abseihen

INHALTSVERZEICHNIS



Topfen Pancakes
Herz Brot
Mohn Overnight Oats
Schoko Granola
Joghurt Beeren Becher



Ricotta Pasta
Flammkuchen
Knusper Tofu
Pfannenbrot Caprese
Gemüse-Fleisch-Spieße



Heidelbeer Shake
Erdbeer Crumble
Obst Raupen
Apfel-Birnenmus
Das schnellste Eis der Welt



Hafererdnusskekse
Haferapfelkekse
Guacamole
Gefüllte Mini Paprika
Himbeer-Bananenbrot

TOPFENPANCAKES

Protein - Calcium



30 Stück



25 Minuten

ZUTATEN

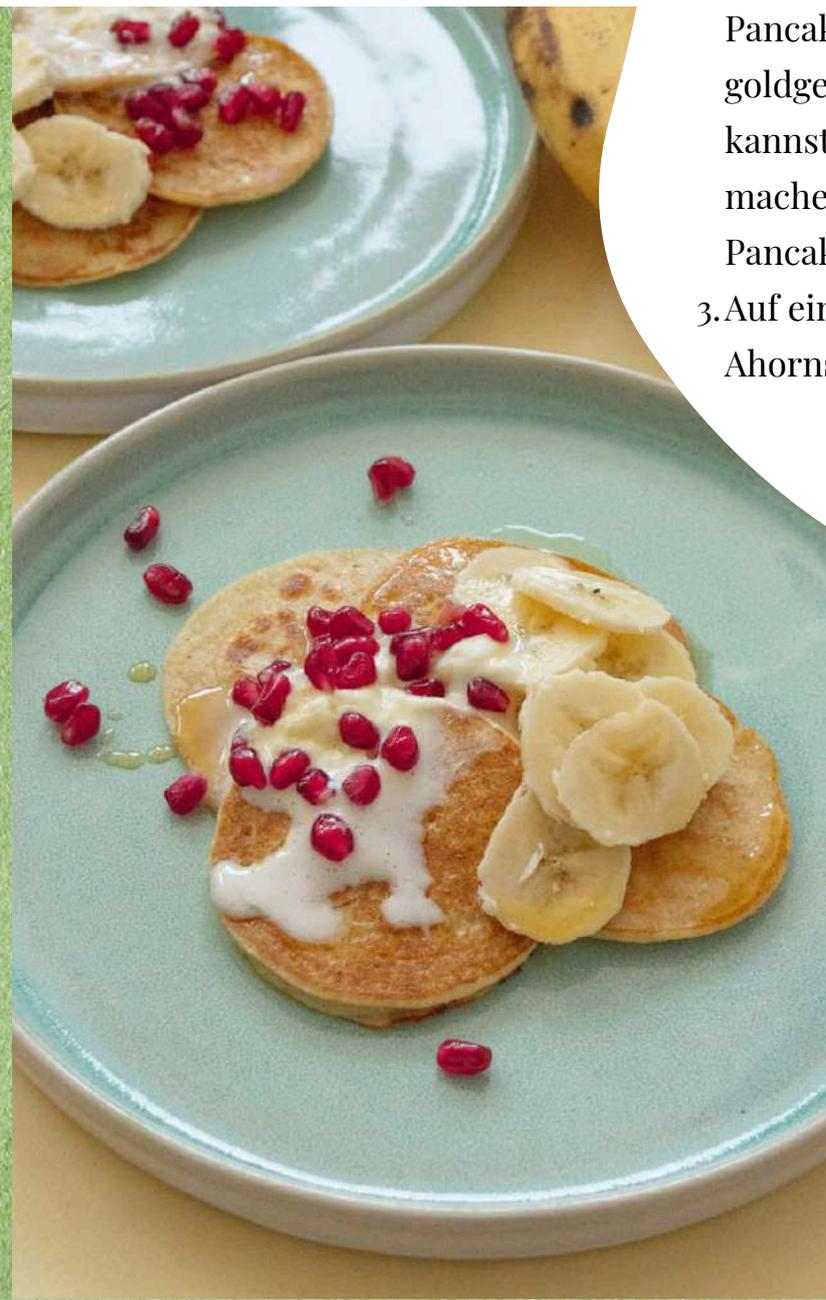
- 1 Packung Topfen (250g)
- 1/2 Cup Sojadrink/Milch (125ml)
- 1 Cup Vollkorndinkelmehl (120g)
- 3 Eier
- Raffiniertes Rapsöl
- Beeren, Ahornsirup

VORBEREITUNG

1. Zutaten, eine große Schüssel, Schneebesen und Cups bereitstellen. Wenn du ohne Cups arbeitest, dann wiege die Zutaten schon davor ab.

ANLEITUNG

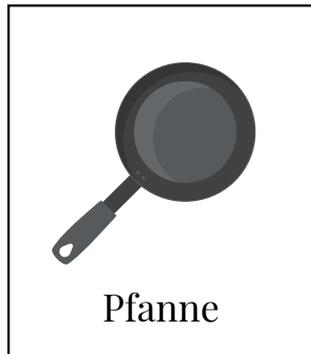
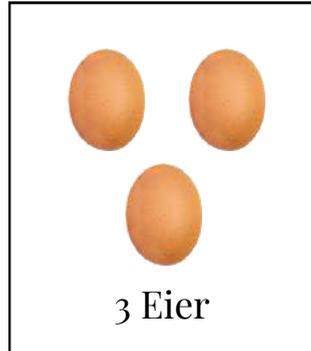
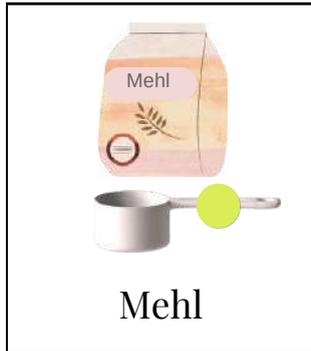
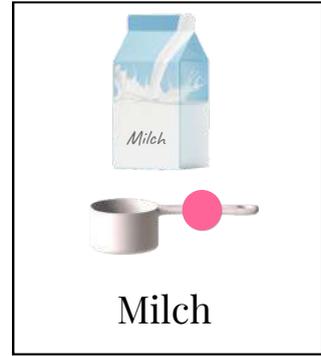
1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. In eine Pfanne Rapsöl geben und die Topfen Pancakes portionsweise von beiden Seiten goldgelb backen. Wenn es schneller gehen soll, kannst du auch große Pancakes daraus machen. Aus der Menge gehen ca. 3-4 große Pancakes raus. So spart ihr euch Zeit.
3. Auf einem Teller mit frischem Obst und Ahornsirup servieren.



ANMERKUNG

Du kannst die Pancakes auch einfrieren und dann für ein schnelles Frühstück im Toaster aufwärmen am Tag selbst.

TOPFENPANCAKES



HAFERERDNUSSKEKSE

Ballaststoffe – Eisen



20 Stück



20 Minuten

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 3 Stück getrocknete Marillen
- 1 Cup Haferflocken feinblatt (120g)
- Prise Ceylon Zimt
- 3 EL Erdnussmus (40g)
- 1 gehäufter EL Schokodrops (20g)

VORBEREITUNG

1. Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Zutaten bereitstellen.
3. Je nach Alter, getrocknete Marillen vorschneiden. Das funktioniert auch gut mit der Schere.
4. Wenn du ohne Cups arbeitest, dann wiege die Zutaten schon davor ab.

ANLEITUNG

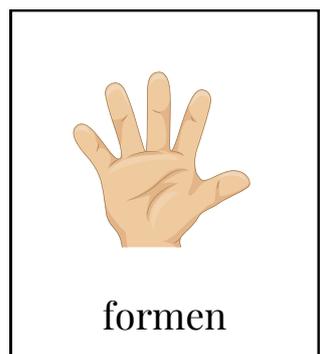
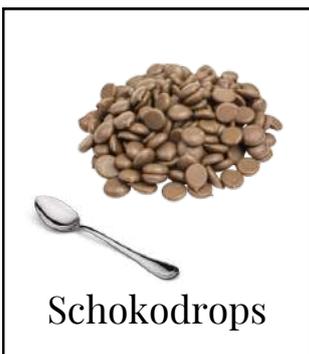
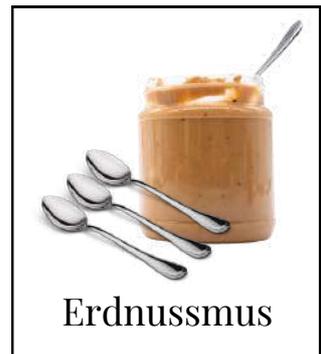
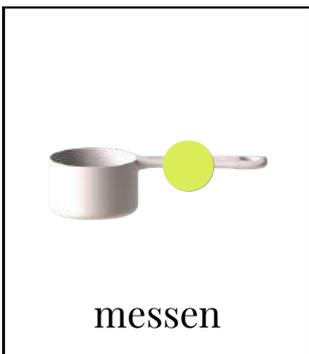
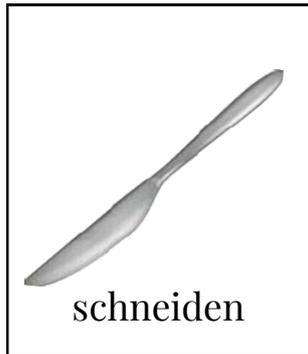
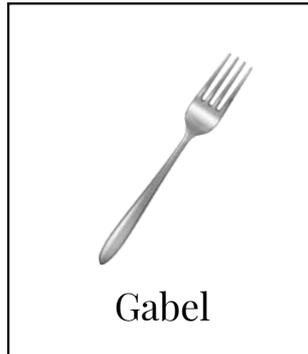
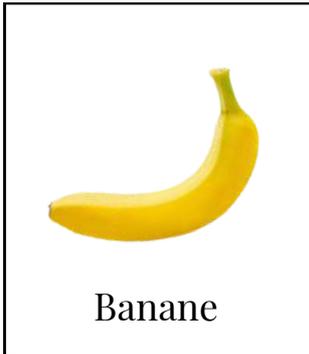
1. Banane mit einer Gabel zerdrücken und Marillen in Stückchen schneiden.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
3. Mit den Händen Bälle formen und auf einem Backblech flach drücken.
4. Für ca. 12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und noch am Backblech abkühlen lassen. Sofort essen oder in einem Gefäß im Kühlschrank einige Tage aufbewahren.

ANMERKUNG

Du kannst das Erdnussmus auch durch Mandelmus ersetzen.



HAFERERDNUSSKEKSE



IMPRESSUM

© 2025 Copyright by Adelina Schnider & Christina Süß
Texte: © Copyright by Adelina Schnider & Christina Süß
Gestaltung: © Copyright by Adelina Schnider & Christina Süß

Adelina Schnider
Geusaugasse 9/10
1030 Wien
adelinaschnider@gmail.com

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

DISCLAIMER

Die Informationen in diesem Produkt dienen der Information und ersetzen keine individuelle, medizinische Ernährungstherapie durch eine Diätologin / einen Diätologen.