

ADELINA SCHNIDER

KLEINE HÄNDE KOCHBUCH

15 kinderfreundliche Rezepte mit
bildhafter Anleitung zum
selbstständigen Kochen



KLEINE HÄNDE VISION

In meinen Beratungen als Diätologin kommen häufig Familien mit Kindern, die wenig oder eine geringe Vielfalt an Lebensmitteln essen.

„Kleine Hände" ist mein Versuch, eine evidenzbasierte Intervention, nämlich Kleinkinder beim Kochen einzubinden, einfacher für dich und deine Familie zu machen.

Kleinkinder lieben es, mit anzupacken. Klassische Rezepte sind jedoch oft nicht so gestaltet, dass sie bereits für unsere Kleinsten verständlich sind. Auch die Küchenausstattung ist häufig nicht für Kleinkinder geeignet.

In diesem Kochbuch findest du möglichst einfache Rezepte mit jeweils 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



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 empfehle ich dir, 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 danebengeht.

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 sie bereitstellen, bevor du beginnst. So kannst du auf die Cups verzichten. Die von mir verwendeten Cups sind farblich unterschiedlich und in den Rezepten markiert. So weiß dein Kind, welche Größe benötigt wird. Du kannst deine Cups beispielsweise mit einem farbigen Aufkleber versehen

- 1 Cup Größe = Grün
- 1/2 Cup Größe = Blau
- 1/4 Cup Größe = Türkis
- 1/8 Cup Größe = Weiß



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.

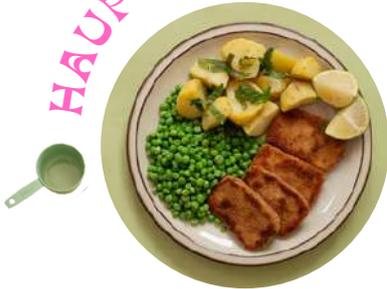
INHALTSVERZEICHNIS

FRÜHSTÜCK



Topfen Pancakes
Herz Brot
Mohn Overnight Oats
Schoko Granola

HAUPTSPEISE



Ricotta Pasta
Flammkuchen
Knusper Tofu
Pfannenbrot mit Caprese

DESSERT



Heidelbeer Milchshake
Erdbeer Crumble
Obst Raupen

SNACKS



Hafererdnusskekse
Haferapfelkekse
Guacamole
Gefüllte Mini Paprika

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 und Cups bereitstellen. Wenn du ohne Cups arbeitest, dann wiege die Zutaten schon davor ab.

ANLEITUNG

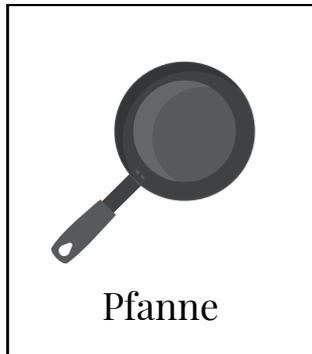
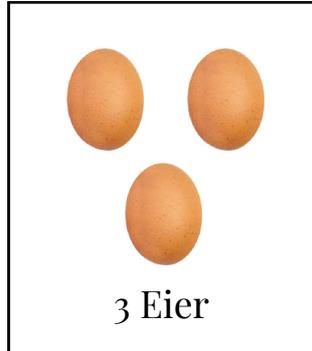
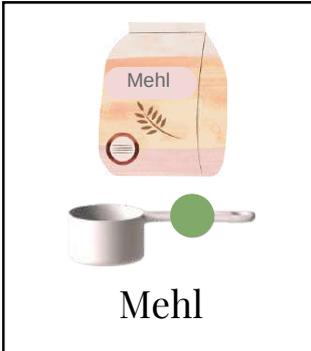
1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. In eine Pfanne Rapsöl geben und die Topfen Pancakes portionsweise von beiden Seiten goldgelb backen. Wenn es schneller gehen soll, kannst du auch große Pancakes daraus machen. Aus der Menge gehen ca. 3-4 große Pancakes raus. So spart ihr euch Zeit.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



KNUSPER TOFU

Protein - Calcium



4 Portionen



25 Minuten

ZUTATEN

Tofu natur (300g)

2 Eier

Vollkorndinkelmehl

Vollkornsemmelbrösel

Salz

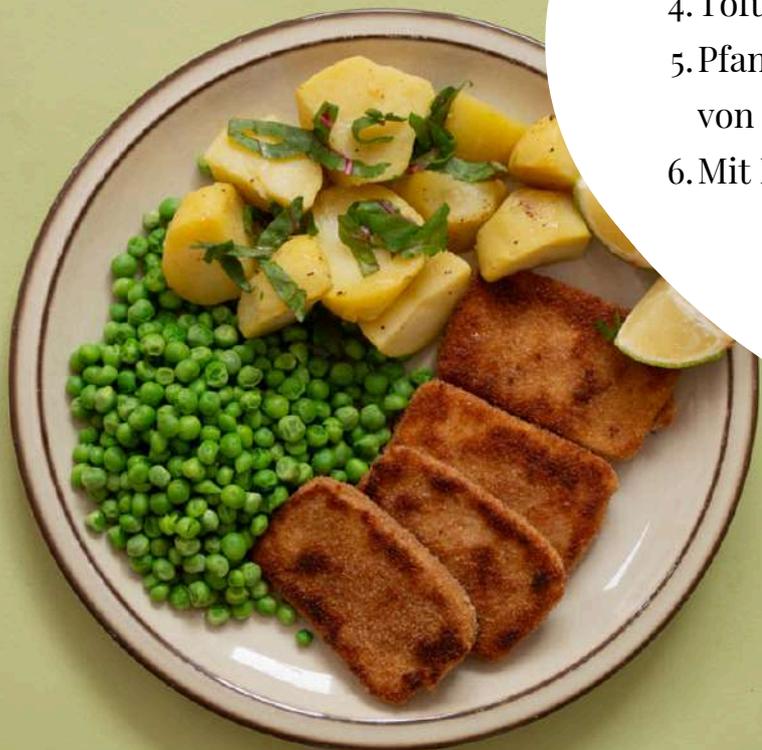
raffiniertes Rapsöl

VORBEREITUNG

1. Zutaten und Schneideutensilien bereitstellen.
2. Eventuell Beilagen davor oder währenddessen schon zubereiten. Ich serviere den Tofu gerne mit TK Erbsen und Kartoffeln oder einer Reis/Quinoa Mischung aus dem Reiskocher. Diese Beilagen brauchen relativ wenig Handgriffe.

ANLEITUNG

1. Tofu in ca. 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden.
2. Eier aufschlagen und verrühren.
3. Mehl und Semmelbrösel (Menge je nach Bedarf) auf Teller geben.
4. Tofu panieren: 1. Mehl, 2. Ei, 3. Semmelbrösel.
5. Pfanne erhitzen und Rapsöl hineingeben, Tofu von beiden Seiten knusprig braten.
6. Mit Dips und Zitrone servieren.



ANMERKUNG

Beim Kauf von Tofu, jenen mit Gerinnungsmittel Calciumsulfat nehmen. So ist er dann eine gute Calciumquelle. Der Tofu kann auch ohne Ei paniert werden.

KNUSPER TOFU



Tofu



schneiden



Ei



aufschlagen



verrühren



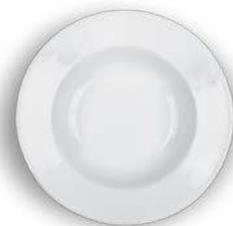
Mehl



Teller



Brösel



Teller



Mehl



Ei



Brösel



Pfanne



Öl



braten