

ISS DEN REGENBOGEN

KIDS
Edition



DIE BUNTE VIELFALT
SPIELERISCH ENTDECKEN

ÜBER MICH

Ich bin Victoria – Mama und zertifizierte Ernährungstrainerin mit dem Fokus auf ganzheitliche Gesundheit für Familien.

Als meine Tochter an einer chronischen Darmentzündung erkrankte, begann ich mich intensiv mit dem Zusammenhang zwischen Ernährung, Darmgesundheit und kindlichem Immunsystem zu beschäftigen. Statt uns nur auf Medikamente zu verlassen, suchte ich nach alltagstauglichen Wegen, wie wir ihre Gesundheit durch Ernährung und Nährstoffe positiv beeinflussen können. Es war die beste Entscheidung die ich treffen konnte - heute ist meine Tochter nicht nur beschwerdefrei, sondern benötigt auch keine Medikamente mehr.

Aus dieser persönlichen Erfahrung entstand mein Wunsch, auch andere Familien dabei zu unterstützen, auf ihre Gesundheit zu achten.

Ich zeige, wie gesunde, nährstoffreiche Ernährung ganz selbstverständlich Teil des Familienalltags werden kann – ohne Stress, ohne Perfektionismus, aber mit ganz viel Farbe, Freude und Genuss.

Mit diesem eBook möchte ich dich inspirieren, Kindern auf spielerische Weise Lust auf nährstoffreiche Lebensmittel zu machen – und dir zeigen, dass gesunde Ernährung nicht kompliziert sein muss. Im Gegenteil: Sie darf einfach, bunt und richtig köstlich sein.



“Bunt essen heißt, sich jeden Tag ein kleines Stück Gesundheit zu schenken.”

Kontakt

Website

www.vici-bauchgefuehl.at

E-Mail

info@vici-bauchgefuehl.at

Instagram

[vici.bauchgefuehl](https://www.instagram.com/vici.bauchgefuehl)



VORWORT

Mit „Iss den Regenbogen“ wird gesundes Essen zum Abenteuer!

In diesem eBook entdecken Kinder spielerisch die bunte Welt von Obst, Gemüse und anderen nährstoffreichen Lebensmitteln. Sie erfahren, warum Farbe auf dem Teller nicht nur schön aussieht, sondern auch unserem Körper richtig guttut. Dabei entwickeln sie Neugier, Kreativität und vor allem: Freude am gesunden Essen.

Dieses eBook ist eine Einladung an die ganze Familie, gemeinsam neue Lieblingsrezepte zu entdecken, auszuprobieren und ganz nebenbei mehr Nährstoffe in den Alltag zu integrieren – ohne Leistungsdruck, ohne erhobenen Zeigefinger, dafür mit Spaß, Leichtigkeit und Genuss.

Was dich in diesem eBook erwartet

- **Wissen rund um Nährstoffe, Farben & Gesundheit**

Warum Kinder bunte Lebensmittel brauchen, was in ihnen steckt und wie wir mit kleinen Veränderungen viel für unsere Gesundheit tun können.

- **Tipps für wählerische Esser**

Wie du Kinder liebevoll an neue Lebensmittel heranzuführst, ohne Druck oder Machtkämpfe – mit praktischen Impulsen, wie gemeinsame Zubereitung, kreatives Anrichten oder kleine Achtsamkeitsübungen beim Essen.



- **Kreative und alltagstaugliche Rezepte**

Von farbenfrohen Snacks und Getränken über süße & pikante Jausenideen bis hin zu gesunden Naschereien – schnell, einfach und kindgerecht.

- **Tipps, Tricks & Inspirationen**

Wie du mehr Farbe, Vielfalt und Nährstoffe in den Familienalltag bringst, worauf du beim Einkauf achten kannst und wie gesunde Ernährung zur Routine wird, die allen schmeckt.

- **Spiel, Spaß & Motivation**

Mit Spielideen, einem kunterbunten „Iss den Regenbogen“-Stempelpass, einem Quiz sowie weiteren Mitmach-Ideen wird gesunde Ernährung zum Spiel – ideal für kleine Entdecker und kritische Kostverächter.

So nutzt du das eBook am besten:

Blättere dich durch die Seiten, lass dich inspirieren und probier gemeinsam mit den Kids Neues aus! Viele Rezepte und Ideen laden zum Mithelfen, Mitentscheiden und Mitnaschen ein.

Ich wünsche euch als Familie viel Freude beim Lesen, Kochen, Spielen, Entdecken – und natürlich beim bunten Genuss!

Herzlich,

Victoria

INHALTSVERZEICHNIS

1

DAS BUNTE ABENTEUER ESSEN

1

Warum Kinder beim Essen oft schwierig wirken

3

Was Eltern tun können

5

Eine kleine Erinnerung für dich

7

2

DAS KONZEPT

8

Perfekt für Kinder geeignet

9

Wozu dient das Konzept?

9

Warum funktioniert es?

10

Wie kannst du das Konzept in deiner Familie verwenden?

10

Ein paar Ideen

11

Warum Kinder von bunter Ernährung besonders profitieren

13

7 Impulse für eine gesunde Ernährung

15

3

DIE KRAFT DER PFLANZEN

17

Bunt, nährstoffreich, voller Leben

18

Warum für Kinder besonders wichtig

19

Die Magie der Farben

19

Rot - Herz & Zellschutz

20

Orange - Augen & Haut

21

Gelb - Energie & gute Laune

22

Grün - Leber & Entgiftung

23

Blau/Lila - Gehirn & Verdauung

24

Weiß - Abwehrkraft & Herz

25

INHALTSVERZEICHNIS

4

DER 30 PFLANZEN TIPP

26

Mehr Vielfalt für deinen Körper

27

Praxistipps - So klappt's im Alltag

28

30 Pflanzen Wochenchallenge

29

5

HEIMISCHE SUPERFOODS

33

Bunt, nährstoffreich, familienfreundlich

34

Rot - Herz & Zellschutz

35

Orange - Augen & Haut

36

Gelb - Energie & gute Laune

37

Grün - Leber & Entgiftung

38

Blau/Lila - Gehirn & Verdauung

39

Weiß - Abwehrkraft & Herz

40

6

EINKAUFSTIPPS

41

Bewusster Einkauf - worauf du achten kannst

42

Wasser & Getränke

44

Getreide, Pseudogetreide & Mehle

45

Nudeln & Teigwaren

46

Hülsenfrüchte

47

Nüsse & Samen

48

Obst & Gemüse

49

Gewürze & Kräuter

50

Gute Fette

51

Milchprodukte & pflanzliche Alternativen

52

Fleisch, Fisch & Eier

53

Natürliche Zuckeralternativen

54

Schokolade & Kakao

55

Backzutaten & Basics

56

Meine liebsten Bezugsquellen

57

INHALTSVERZEICHNIS

7

KREATIVE IDEEN

	58
Spielerisch zu mehr Vielfalt	59
Gemeinsam Essen - mit Freude und Spaß	60
Obst- und Gemüsekärtchen	63
Regenbogen-Würfel	68
Regenbogen-Bild	71
Wirkung der Farben	73
Regenbogen-Sammelpass	77
Rätselkarten	80
Obst & Gemüse für deine Organe	85
Weitere kreative Spielideen	90

8

REZEPTE

	95
Flexible Basis - nach deinen Bedürfnissen	97
Herzhafte Hauptgerichte	102
Gebäck & Snacks	121
Aufstriche & Dips	144
Desserts & Cremiges	164
Naschen & Knabbern	187
Erfrischende Getränke	200
Noch mehr bunte Ideen	217
Fazit: Bunt essen, gesund genießen	220

9

ABSCHLIESSENDE WORTE

	221
Haftungsausschluss, Rechte, Impressum	222
Danke & weiterführende Infos	223

Das Konzept



DAS KONZEPT

Die Idee hinter „Iss den Regenbogen“ ist einfach – und gleichzeitig unglaublich wirkungsvoll:

Je bunter wir essen, desto mehr wertvolle Nährstoffe nehmen wir auf. Jede Farbe bei Obst und Gemüse steht nämlich für ganz bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die unseren Körper schützen, stärken und gesund erhalten.

Perfekt für Kinder geeignet

- Farben sprechen Kinder emotional an.
- Bunte Teller machen Spaß und laden zum Probieren ein.
- Ganz spielerisch wird ein Bewusstsein für gesunde Ernährung geschaffen.

Anstatt Lebensmittel nach dem Motto „Das ist gesund, das musst du essen“ anzupreisen, können Kinder beim bunten Genuss Neugier, Freude und Entdeckergeist erleben:

Sie lernen, dass jedes farbenfrohe Lebensmittel einen wichtigen Beitrag für ihren Körper leistet – ohne dass es sich nach "Müssen" anfühlt.

Wozu dient das „Iss den Regenbogen“-Konzept?

- **Vielfalt fördern:** Kinder (und Erwachsene!) neigen oft dazu, nur wenige Lieblingssorten zu essen. Durch das Regenbogen-Prinzip entdecken sie viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten.
- **Nährstoffe erhöhen:** Jede Farbe bringt andere gesundheitliche Vorteile mit sich. So kann auf einfache Weise eine breit gefächerte Versorgung mit wichtigen Nährstoffen sichergestellt werden.



- **Essfreude steigern:** Die Herausforderung, möglichst viele Farben auf den Teller zu zaubern, macht Spaß und motiviert, Neues auszuprobieren.
- **Positive Gewohnheiten entwickeln:** Was in der Kindheit als normal und schön erlebt wird, wird später ganz selbstverständlich in den Alltag übernommen.

Warum funktioniert es?

- Weil es den Fokus auf das Positive legt: Nicht „Was darf ich nicht essen?“, sondern „Was darf ich heute alles ausprobieren?“
- Weil es die Sinne anspricht: Farben, Formen, Gerüche und Geschmäcker werden bewusst wahrgenommen.
- Weil es Selbstwirksamkeit fördert: Kinder dürfen mitentscheiden, mitgestalten und erleben ihre Erfolge sichtbar – etwa auf einem Sammelpass.
- Weil Essen so wieder eine liebevolle Verbindung bekommt: Weg von Stress und Diskussionen – hin zu Freude und Miteinander.

Wie kannst du das Konzept in deiner Familie verwenden?

Die Regenbogen-Idee bringt nicht nur Farbe auf den Teller, sondern auch Leichtigkeit und Spaß in den Familienalltag. Durch spielerische Challenges, kreative Gerichte und gemeinsame Entdeckungsreisen in die bunte Welt der Lebensmittel wird gesundes Essen für Kinder und Eltern zu einem Abenteuer.

So könnt ihr ganz nebenbei die Vielfalt der Natur kennenlernen, den Speiseplan bereichern und gemeinsam kleine Erfolge feiern. Nachfolgend findet ihr ein paar Anregungen und Spielideen, die später noch ausführlich erklärt werden.

Eurer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!



Ein paar Ideen:

- **Regenbogen-Sammelpass:** Jedes Mal, wenn eine neue Farbe gegessen wird, darf ein Feld ausgemalt oder ein Sticker geklebt werden.
- **Wöchentliche Regenbogen-Challenge:** Wie viele verschiedene Farben schafft ihr heute oder in dieser Woche?
- **Gemeinsam kochen und gestalten:** Smoothie-Bowls, Wraps, Pasta, Suppen – alles kann kreativ & bunt gestaltet werden.
- **Essen als Abenteuer:** Gemeinsam überlegen, welches bunte Gericht ihr heute zaubern könnt. Vielleicht eine grüne Suppe? Einen roten Smoothie? Oder gelbe Wraps?
- **Bunte Superhelden-Küche:** Gib den Gerichten coole Namen – je nach Farbe und "Superkraft"!

Hier ein paar Vorschläge:

- Rot = Flash-Suppe (für Geschwindigkeit)
- Orange = Sonnenkraft-Smoothie (für gute Laune)
- Gelb = Power-Muffins (für starke Abwehrkräfte)
- Grün = Hulk-Wrap (für Muskelkraft)
- Blau = Zauber-Bowl (für kluge Köpfe)
- Violett = Einhorn-Smoothie (für Fantasie und Magie)
- Weiß = Schneeflocken-Suppe (für innere Ruhe)



DIE KRAFT DER PFLANZEN

Pflanzen sind wahre Alleskönner! Sie sind nicht nur bunt, knackig und köstlich, sondern enthalten alles, was unser Körper für Energie, Wachstum und Gesundheit braucht – und das in einer Form, die perfekt zu uns passt.

Von saftig-süßen Erdbeeren über knackige Karotten bis hin zu duftenden Kräutern steckt in jeder Pflanze eine Fülle an wertvollen Stoffen, die unser Körper nicht selbst herstellen kann.

Bunt, nährstoffreich und voller Leben

Was steckt drin?

- Vitamine wie Vitamin A, C, E oder K – sind wichtig für starke Abwehrkräfte, gesunde Haut, gute Sehkraft und stabile Knochen.
- Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Eisen oder Zink – nötig für Muskeln, Nerven, Blutbildung und viele Stoffwechselprozesse.
- Ballaststoffe – unverdauliche Pflanzenbestandteile, die für eine gesunde Verdauung sorgen, die guten Darmbakterien füttern und den Blutzuckerspiegel stabil halten.
- Antioxidantien – winzige Schutzschilde, die unsere Zellen vor Schäden durch freie Radikale bewahren und das Risiko für viele Krankheiten senken.
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Flavonoide oder Polyphenole – diese wirken entzündungshemmend, stärken Herz und Gefäße und unterstützen die körpereigene Abwehr.

→ Besonders spannend: Viele dieser Stoffe wirken im Team – sie ergänzen und verstärken sich gegenseitig. Deshalb ist es so wichtig, nicht nur „gesund“ zu essen, sondern auch abwechslungsreich.



Rot – Herz & Zellschutz

Rote Lebensmittel sind echte Kraftspender für Kinder. Lycopin und Anthocyane wirken wie kleine Schutzschilde, die die Körperzellen bewahren und das Immunsystem stark halten. Vitamin C aus Erdbeeren, Kirschen oder Paprika sorgt für eine stabile Abwehr – besonders hilfreich in Kindergarten und Schule, wo viele Keime lauern.

Zudem unterstützen rote Früchte und Gemüse Herz und Kreislauf, was Kindern Ausdauer und Energie schenkt. Magnesium und Folsäure fördern die Blutbildung und liefern Power für Sport, Spiel und konzentriertes Lernen.



LEBENSMITTEL

- Tomaten
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Kirschen
- Rote Paprika
- Chili
- Rote Rüben
- Wassermelone
- Granatapfel

Tipp: Kombiniere rote Lebensmittel mit etwas gesunden Fetten (z. B. Olivenöl, Avocado oder Nüssen), um fettlösliche Pflanzenstoffe wie Lycopin noch besser aufnehmen zu können.

EINKAUFSTIPPS

Eine gesunde Ernährung beginnt nicht erst am Esstisch, sondern schon viel früher – beim Einkauf. Die Auswahl der Lebensmittel entscheidet darüber, welche Nährstoffe wir unserem Körper zuführen, wie sehr wir ihn belasten oder unterstützen und welche Signale wir langfristig für die Gesundheit unserer Kinder setzen.

Bewusster Einkauf - worauf du achten kannst

Gerade im Familienalltag ist es oft eine Herausforderung, schnell, praktisch und dennoch gesund zu kochen. Doch die gute Nachricht: Mit einigen bewussten Entscheidungen beim Einkauf kannst du dafür sorgen, dass deine Küche nicht nur abwechslungsreich, sondern auch nährstoffreich, schadstoffarm und kindgerecht bleibt.

Warum Bio und Regionalität so wichtig sind:

- **Weniger Schadstoffe:** Viele herkömmliche Lebensmittel sind mit Pestiziden, Schwermetallen oder Zusatzstoffen belastet. Bio-Produkte enthalten nachweislich weniger Rückstände und schonen den Organismus.
- **Mehr Nährstoffe:** Studien zeigen, dass biologisch angebaute Produkte häufig einen höheren Gehalt an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen haben.
- **Nachhaltigkeit & Geschmack:** Regionales und saisonales Obst und Gemüse reift in Ruhe und enthält dadurch mehr Aroma und Nährstoffe – ein Gewinn für Körper, Umwelt und Geschmack.



Auch die richtige Auswahl bei Grundnahrungsmitteln wie Getreide, Nudeln, Hülsenfrüchten oder Ölen kann einen großen Unterschied machen. Alte Getreidesorten, gekeimte Produkte, hochwertige Öle, bewusst ausgewählte Hülsenfrüchte oder eine bunte Vielfalt an Obst und Gemüse – all das stärkt das Immunsystem, unterstützt die Verdauung und liefert Energie für kleine und große Abenteurer.

Dieses Kapitel zeigt dir, worauf du beim Einkauf achten kannst, welche Alternativen es gibt und mit welchen einfachen Tipps du die Qualität deiner Küche deutlich verbessern kannst – ohne dass es kompliziert oder teuer werden muss. Es sind oft die kleinen Anpassungen, die große Wirkung zeigen.



Nudeln & Teigwaren

Nudeln gehören zu den beliebtesten Kinderspeisen. Neben den klassischen Hartweizennudeln, die leider sehr nährstoffarm sind, gibt es viele nährstoffreiche Alternativen.



- **Worauf achten:** Vollkorn- oder Dinkelnudeln enthalten mehr Ballaststoffe und Mineralstoffe. Nudeln mit hohem Ei-Anteil sind eiweißreicher und sättigender. Glutenfreie Varianten aus Konjak, Reis, oder Linsen sind eine gute Alternative für empfindliche Bäuche.
- **Extra-Tipp:** Wenn gekochte Nudeln wieder abkühlen (z. B. für Nudelsalat oder Meal-Prep), bildet sich ein Teil der Stärke in resistente Stärke um. Diese wird im Darm wie Ballaststoff verstoffwechselt, stärkt die guten Darmbakterien und sorgt für eine stabilere Blutzuckerreaktion.
- **Zubereitungstipp:** Besonders nährstoffreich werden Nudeln, wenn sie in einer selbstgemachten Knochensuppe gekocht werden – so nehmen sie zusätzlich Mineralstoffe und Kollagen auf. Für Kinder eignen sich kurze Nudelsorten, am besten bissfest gegart, so bleibt der Blutzuckerspiegel stabiler.
- **Bezugsquellen:** Bioläden, Reformhäuser, größere Supermärkte, Online-Shops

KREATIVE SPIELIDEEN

Kinder entdecken die Welt mit allen Sinnen – sie schauen, riechen, tasten, hören und schmecken. Genau deshalb ist es so wichtig, dass auch die Ernährung nicht nur satt macht, sondern Freude bereitet. Gerade beim Thema Obst und Gemüse hilft es, wenn das Probieren nicht wie eine Pflichtaufgabe wirkt, sondern mit Neugier, Kreativität und ein bisschen Spiel verbunden ist.

Denn: Kinder sind meist viel offener, wenn sie selbst etwas mitgestalten dürfen. Wenn sie Farben zuordnen, einen Würfel rollen, ein Bild malen oder spielerisch Lebensmittel erraten, entsteht automatisch mehr Interesse. Essen wird so zu einem Abenteuer, bei dem es nicht nur um den Geschmack geht, sondern auch ums Entdecken und Ausprobieren.

Spielerisch zu mehr Vielfalt

Dieses Kapitel zeigt dir verschiedene Möglichkeiten, wie du das Thema „Iss den Regenbogen“ in den Familienalltag integrieren kannst. Mit einfachen Spielen und kreativen Ideen kannst du die bunte Vielfalt von Obst und Gemüse für deine Kinder sichtbar, erlebbar und schmackhaft machen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude am Ausprobieren. Manche Spiele sind nur kleine Impulse für zwischendurch, andere lassen sich als wiederkehrendes Ritual im Alltag einsetzen.

So wächst Schritt für Schritt die Neugier deiner Kinder auf neue Sorten, Farben und Geschmäcker – und das ganz ohne Druck, sondern mit Spaß und Entdeckerlust.

Der Kreativität sind auch hier keine Grenzen gesetzt, erfindet gern auch eure eigenen Spiele bzw. Regeln.



Spielideen Regenbogenbild

Auf der nächsten Seite siehst du einen wunderschönen Regenbogen, der nur darauf wartet, von dir entdeckt zu werden. Jeder Bogen steht für eine Farbe, die auch in Obst und Gemüse vorkommt. So kannst du spielerisch lernen, wie vielfältig und bunt gesunde Ernährung sein kann. Mit ein bisschen Kreativität entsteht daraus dein ganz persönlicher Regenbogen voller leckerer Farben.

- **Kärtchen zuordnen**

Nimm die Obst- und Gemüse-Kärtchen und lege sie auf die passende Farbe deines Regenbogens. So entsteht ein „essbarer Regenbogen“ und du siehst, wie viele verschiedene Sorten du schon kennst.

- **Farben sammeln**

Jedes Mal, wenn du eine Sorte in einer bestimmten Farbe isst, darfst du das passende Kärtchen auf den Regenbogen legen. Ziel: Alle Farben sammeln!

- **Mini-Challenge**

Probiere jede Woche eine neue Obst- oder Gemüsesorte in einer Farbe aus, die du bisher noch nicht gegessen hast. Dein Regenbogen füllt sich nach und nach!

- **Eigenen Regenbogen malen**

Male oder gestalte zusätzlich deinen eigenen Regenbogen und dekoriere ihn mit Stickern, Glitzer oder kleinen Zeichnungen von Obst und Gemüse.



ISS DEN REGENBOGEN



REGENBOGEN-GNOCCHI

Gnocchi sind kleine Klößchen aus Erdäpfel – und ideal, um Farbe und Gemüse spielerisch in den Familienalltag zu bringen. Kinder lieben ihre weiche, fluffige Konsistenz, und durch bunte Gemüsepürees oder farbige Pulver lassen sich Gnocchi in allen Regenbogenfarben zubereiten. So entstehen kunterbunte Teller, die nicht nur toll aussehen, sondern auch wertvolle Nährstoffe liefern.

Basisrezept für Gnocchi

Zutaten:

- 500 g mehligkochende Erdäpfeln
- 300 g Mehl (z. B. Dinkelmehl, Buchweizenmehl)
- 300 g Gemüse püriert (je nach Gemüse brauchst du eventuell etwas mehr Mehl)
- 1 Eigelb oder 1 EL Leinsamen-Ei (für vegane Variante)
- Ursalz

Zubereitung:

Erdäpfeln mit Schale kochen, pellen, noch warm zerstampfen und abkühlen lassen. Gemüsezutat pürieren. Erdäpfeln mit Gemüsepüree, Mehl, Eigelb/Leinsamen-Ei und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. In Stränge rollen, kleine Stücke schneiden, ggf. mit der Gabel Rillen hineindrücken. Kurz in kochendes Wasser geben, bis sie an die Oberfläche steigen.



Rosa mit Rote Rübe



REGENBOGEN- MARMELADE

Marmelade gehört für viele Familien zum Frühstück oder zur Jause einfach dazu – doch herkömmliche Sorten enthalten oft sehr viel Zucker. Dabei geht es auch anders: Mit frischen Früchten, ein bisschen natürlicher Süße und cleveren Bindemitteln wie Chiasamen oder Tapiokastärke kannst du im Handumdrehen gesunde, farbenfrohe Fruchtaufstriche zaubern. Sie sind nicht nur reich an Vitaminen und Ballaststoffen, sondern auch ein echter Hingucker in der Jausenbox oder auf dem Frühstückstisch!

Grundprinzip Marmelade ohne Zucker:

- Binden: Chiasamen quellen auf und machen die Marmelade gelartig, gleichzeitig liefern sie Omega-3-Fettsäuren & Ballaststoffe. Alternativ kannst du Tapiokastärke verwenden.
- Süßen: Je nach Frucht reicht die natürliche Süße. Ansonsten: Banane, Datteln oder ein kleiner Schuss Yakonsirup.
- Aufbewahrung: Am besten frisch genießen und im Kühlschrank aufbewahren (ca. 4–5 Tage haltbar). Für längere Haltbarkeit portionsweise einfrieren.

Extratipps:

- Kinderfreundlich: Für eine mildere Süße Banane oder Apfel mit untermixen.
- Mix & Match: Probiere auch Himbeere-Kokos oder Mango-Maracuja.
- Geschenkidee: In kleine Gläser abfüllen, mit bunten Etiketten und einer Schleife versehen – perfekt als Mitbringsel!



Orange mit Marille



REGENBOGEN- MARMELADE

Erdbeer-Chia-Marmelade

Zutaten:

- 300 g Erdbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Chiasamen
- optional: 1 EL Dattel- oder Yakonsirup

Zubereitung:

Alles pürieren, 15 Min. quellen lassen, in ein Glas füllen.

Marille-Vanille-Marmelade

Zutaten:

- 300 g Marillen
- 2 EL Tapiokastärke
- 3 Datteln
- 1 TL Vanillemark

Zubereitung:

Marillen entkernen, in einen Topf geben und gemeinsam mit Datteln langsam erwärmen. Dann pürieren und nach Belieben mit Tapiokastärke andicken (1 EL mit Wasser vermischen, der Marmelade zugeben und kurz aufkochen lassen)



NEUGIERIG GEWORDEN?

Dann hol dir das komplette eBook "Iss den Regenbogen" und tauche noch tiefer in die bunte Welt gesunder Familienküche ein! In meinem eBook findest du viele weitere liebevoll zusammengestellte Rezepte, kreative Ideen und einfache Inspirationen, mit denen du Farbe, Spaß und wertvolle Nährstoffe auf den Familientisch bringst.

Du lernst, wie du mit natürlichen Zutaten, Gemüse, Obst und Gewürzen ganz unkompliziert farbenfrohe Gerichte zauberst, die Kinder lieben – und Erwachsene genauso begeistern.

Denn gesunde Ernährung darf leicht gehen, gut schmecken und einfach Freude machen!

„Bunt genießen“ – weil Farbe auf dem Teller der schönste Weg ist, Körper & Seele zu nähren.



Bleib gerne mit mir in Kontakt:

- Instagram: – tägliche Inspirationen & Rezepte
- Newsletter: – Tipps, Rezepte, Wissen und neue Inhalte direkt in dein Postfach
- Webseite: – weitere Infos & Angebote



info@vici-bauchgefuehl.at

www.vici-bauchgefuehl.at

vici.bauchgefuehl