

5 alltagstaugliche TIPPS

für eine pflanzliche &
nährstoffreiche Familienernährung



+3 unwiderstehliche Rezepte
die Kinderaugen strahlen lassen

Halloöchen,

ich bin Natalie und das Gesicht hinter

Deine vegane Familie

Als vegane Ernährungsberaterin, Fachkraft für wählerisches Essverhalten bei Kindern und Mutter eines schon immer sehr wählerisch essenden Kindes helfe ich dir, eure Ernährung im Alltag ausgewogen und gesund zu gestalten. Und das so, dass alle gerne zugreifen. Denn die beste Theorie bringt nichts, wenn es nicht gerne gegessen wird.

Das klingt gut?

**Dann sind diese
5 alltagstauglichen
Tipps perfekt für dich**



5 Tipps

um auch deine wählerischen Esser nährstoffreich zu versorgen

Vom Gemüse muffel
zum Genüseliebhaber

1



Gern täglich essen,
aber wie?

2

3

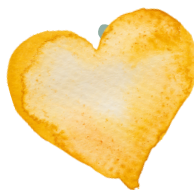
Tausche dies
gegen das

4

Nudeln gehen immer, oder?

Tipps und Tricks
für den Alltag

5



Deine vegane Familie

1

Vom Gemüsemuffel



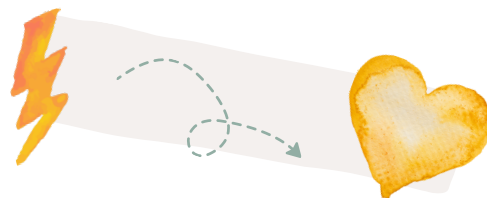
zum Gemüseliebhaber

Gemüse sollte am besten täglich auf dem Speiseplan stehen, doch wie, wenn der Teller mit Rohkost einfach nicht angerührt und der Gemüseauflauf nicht probiert wird?

Um deinen Kindern Gemüse schmackhaft zu machen, könntest du daraus gerne mal **“Tellerdeko”** machen. So wurde Paprika bei uns gerne mal zu einem Sternenzerstörer oder auch die Gurke zum Todesstern (wie du vielleicht merkst wird hier Star Wars sehr geliebt).

Du kannst aber auch gerne ein **Gesicht** mit Gurkenscheiben als Augen, Augenbrauen aus Kürbiskernen, einer Möhre als Nase und Haaren aus Paprikastreifen machen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Keksausstecher eignen sich hier auch besonders. So wurde die Kita-Brotdose auch mal zur **“Leckerli-Dose”**. Denn mein Sohn hat es geliebt Hund zu spielen und so hab ich das Essen einfach in Knochenform ausgestochen.



Ist dein Kind gerade in die Schule gekommen? Dann steche es auch gerne in **Buchstaben- oder Zahlenform** aus. So lernt es diese auch auf spielerische Art und Weise.

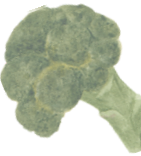
1

Vom Gemüsemuffel

zum Gemüseliebhaber

Biete Gemüse auch gerne in verschiedenen Zubereitungsvarianten an. Rohes Gemüse schmeckt nicht nur ganz anders als gekochtes, es hat auch eine ganz andere Konsistenz und fühlt sich in der Hand als auch im Mund ganz anders an. Deshalb teste z.B.

- Brokkoli mal roh, mal gedünstet
- Möhren ebenfalls roh oder gedünstet, geraspelt oder angebraten,...
- Zucchini gedünstet oder roh, in Stangen geschnitten oder Scheiben
- ...



Oft entscheidet einfach eine andere Zubereitungsart oder eine andere Schneideform über die Lust am Probieren: ja der nein.

Du kannst Gemüse auch super in vielen Gerichten einbauen:

- **Pfannkuchen**
- **Waffeln**
- **Suppen**
- **Saucen**
- **Brot**
- ...

Der Einsatzmöglichkeiten sind wirklich keine Grenzen gesetzt.



Gern täglich essen, aber wie?

Gerade in der pflanzlichen Ernährung spielen Hülsenfrüchte eine wichtige Rolle, denn sie sind nicht nur reich an Ballaststoffen, sondern liefern auch wichtige Aminosäuren (Bausteine der Proteine) und sollten daher täglich auf dem Speiseplan stehen.

Wie das selbst bei wählerischen Essern geht erfährst du jetzt

Du kannst Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen oder auch weiße Bohnen super in Saucen oder Suppen geben und am Ende pürieren.

Erprobte Einsatzgebiete damit sind zum Beispiel:

- Blumenkohlsuppe
- Kürbiscremesuppe
- Tomatensauce
- cremige "Käse"sauce
- Pancakes
- Waffeln
- Wrapteig
- ...

Es gibt auch Nudeln aus Hülsenfrüchten. Da diese einen "besonderen" Geschmack haben muss man sich wirklich durchtesten. Daher würde ich sie auch eher in die Ernährung "einschleichen". Wie, erfährst du unter Punkt 4.



3

Tausche dies



gegen das

Hier zeige ich dir ein paar Beispiele, wie du gern gegessene Lebensmittel oder Gerichte vollwertiger gestalten oder die Nährstoffaufnahme optimieren kannst

Deine Kinder mögen

Versuche es mit

| | |
|----------------------------|---|
| Weißbrot / Toast | Vollkornbrot/-Toast |
| Pfannkuchen aus Weizenmehl | Pfannkuchen mit Haferflocken |
| Nutella | Schokoaufstrich mit Nussmus selber machen |
| Nudeln | Vollkornnudeln |
| Tomatensauce | Tomatengemüsesauce mit Hülsenfrüchten |
| Schokopudding | Schokocreame aus Kidneybohnen |
| Waffeln | Waffeln mit Dinkelvollkornmehl und weißen Bohnen |
| Süße Backwaren | Nutze die Süße aus Früchten wie z.B. Bananen, Apfel(mark), Datteln,... (Zwar auch süß, aber nährstoffreicher als Industriezucker) |
| Suppen / Saucen | gebe vor dem Servieren Hefeflocken hinzu, super Quelle von B-Vitaminen |
| Vollkornbrot | Vollkorn-Sauerteigbrot |
| Müsli | Müsli mit Haferflocken und Heidelbeeren (kombiniere Vitamin C zur besseren Eisenaufnahme) |

Nudeln gehen immer, oder?

Diese Aussage hat sich bisher immer bewahrheitet. Ich habe wirklich noch kein Kind kennen gelernt, was zu Nudeln nein gesagt hat.

Deshalb steckt in ihnen auch so viel Potential, denn du kannst die "normalen" Hartweizengrießnudeln super durch Vollkorn ersetzen. Ich kann dir aber jetzt schon sagen, dass das in den meisten Fällen nicht von heute auf morgen klappt.

Ich habe zum Beispiel mit Dinkelnudeln gestartet und diese eingeführt, indem ich sie zur Hälfte mit den "normalen" Nudeln gemischt habe. Sie schmecken ein bisschen anders, sind aber den Hartweizengrießnudeln von der Farbe sehr ähnlich, wenn nicht sogar gleich.

Dann bin ich weiter zu Vollkornnudeln und habe diese auf gleiche Weise "eingeschlichen". **Da das Auge mit isst**, habe ich zu Beginn die hellen geholt, gibt es zum Beispiel bei Rossmann.

Dann erst griff ich zur dunkleren Variante, die ich zunächst direkt mit der Lieblingssauce gemischt habe. Ab und zu mische ich die Vollkornnudeln dann auch mit Nudeln aus Hülsenfrüchten.

Kleine Anekdote, die ich Letzt erlebt habe:

Wenn es bei uns schnell gehen muss, gibt es oft Nudeln mit der liebsten Tomatensauce (mit Möhren, roten Linsen, Kürbis- und Sonnenblumenkernen) meines Sohnes.

Ich habe meinen Sohn die Nudeln aussuchen lassen. Zur Wahl standen Dinkelvollkornspirellis und Vollkornhörnchen (die Dinkelvollkornnudeln sind nochmal dunkler als die normalen VK-Nudeln).

Er schaute und sagte „Hmm, am liebsten Spirellis, die sind aber so dunkel, mag ich die?“ Ich bejahte, denn die haben wir die letzten Male auch schon gegessen (nur eben direkt mit der Sauce gemischt).

Er entschied sich dann für die dunklen Spirellis. Als ich sie gerade abgegossen habe, kam er in die Küche. „Erstmal probieren, ob ich die wirklich mag, sonst esse ich sie nicht. Die sind viel zu dunkel Mama.“

Ich sah schon meine Felle davon schwimmen und mich in der Küche stehen, die anderen Nudeln kochen.

Doch weißt du was er sagte?! **„Die schmecken ja richtig gut, darf ich schon mal welche ohne Sauce essen?“**

Ganz ehrlich? **Ich dachte ich höre nicht richtig!** Erst machte ich mir Sorgen, ob er sie überhaupt isst und nun liebt er sie, sogar ohne Sauce?!

Aber gut, beschweren will ich mich jetzt nicht, kann aber nur wieder sagen: **Die Essensvorlieben eines Kindes sind unergründlich** 😏

5

Tipps und Tricks für den Alltag

Der Alltag ist oft stressig genug zwischen Arbeit, Hausaufgabenbetreuung und sonstigen Verpflichtungen.

Deshalb hier ein paar Tipps und Tricks für weniger Stress am morgen, mehr Nährstoffe durch Vorbereitung und dadurch mehr Zeit mit deinem Kind.

Tipps für die schnelle Brotdose

Dir ist eine ausgewogene Brotdose wichtig, doch morgens fehlt oft die Zeit und du bist schon beim Gedanken daran gestresst?



Bereite sie doch einfach schon abends zu und ihr könnt entspannt in den Tag starten.

Koche Lebensmittel vor

Gerade stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, Nudeln und Reis haben hier einen besonderen Vorteil:



Wenn sie nach dem Kochen auskühlen, bilden sie Resistente Stärke, die dem Darm als Futter dienen. Dies ist eine tolle Möglichkeit, um nicht nur Zeit beim Kochen zu sparen, sondern auch mehr Ballaststoffe in die Ernährung einzuführen.



5

Tipps und Tricks für den Alltag

Tolle Kombination

Damit unser Körper die Proteine besser aufnehmen kann, ist eine Kombination von verschiedenen Proteinquellen ideal.

Deshalb kombiniere gerne:



Zum Beispiel

- Wraps mit Kidneybohnen und Mais
- Vollkornbrot mit Hummus
- Waffeln aus Vollkornmehl und weißen Bohnen
- Chili (wenn du es erst auf deinem Teller scharf würzt auch absolut kindertauglich)
- Pancakes mit selbstgemachtem Schokoaufstrich aus Nussmus



Wichtig zu sagen

Mir ist wichtig, dir auch zu sagen, dass eine Ernährung **nicht 100% perfekt** sein muss.

Es muss weder immer die perfekte Kombination der Aminosäuren sein, noch darf es nie ein Fertigprodukt geben.

Ernährung darf Spaß machen und sollte genussvoll sein.

Denn das, was wichtig ist, ist der Alltag! Nicht das, was ab und zu mal gegessen wird.

Deshalb unterstütze ich dich, die Ernährung von dir und deiner Familie alltagstauglich vollwertiger und pflanzlicher zu gestalten.



Wie klingt es für dich, wenn all das, was du dafür benötigst, dich und deine Familie genussvoll und nährstoffreich zu ernähren, nur ein Klick von dir entfernt ist? Ich gebe dir alles an die Hand, was du für eine Umsetzung im stressigen Alltag brauchst!

Klingt gut? Dann zögere nicht und trage dich **ganz unverbindlich** in meine **Interessentenliste** für die nächste Runde meines Programmes **Pflanzenstark - Das 1x1 für eine gesunde & stressfreie Familienküche** ein. Voraussichtlicher Start ist Anfang 2025.

Du wünschst dir weitere Infos dazu? **Kein Problem!**



[Hier bekommst du weitere Infos](#)

Ich freue mich auf dich.

Deine Natalie



3 Rezepte

für strahlende Kinderaugen

Ich habe dir ja noch Rezepte versprochen, die auch deine wählerischen Esser bestimmt zugreifen lassen.

Sie sind nicht nur super lecker, sondern auch noch nährstoffreich und schnell gemacht.

Ich wünsche ganz viel Spaß beim Testen und euch einen

guten Appetit

Schokocreme

Du brauchst

- 1 Glas Kidneybohnen
- 100g Haferflocken
- 30g Backkakao
- 300ml Pflanzendrink
- 9 Datteln

Zubereitung

Als erstes gießt du die Kidneybohnen ab, die du im Anschluss am besten noch einmal mit Wasser abspülst.

Danach pürierst du einfach alles bis es eine cremige Konsistenz hat.



Pancakes

Du brauchst

- 150g Haferflocken
- 250g Pflanzendrink
- 1 Banane

Zubereitung

Du gibst alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer und pürierst sie zu einem Teig.

Danach kannst du die Pancakes auch schon ausbacken und bei Bedarf dekorieren oder auch eingerollt mit z.B. einem Schokoaufstrich aus Haselnussmus, Backkakao und Dattelsüße genießen



(Dino-)Nuggets

Du brauchst

- 200g Haferflocken
- 180ml Pflanzendrink
- 1EL Tomatenmark
- 1TL Brühe
- 1-2TL Hähnchengewürz

für die Panade

- ein Schuss Pflanzendrink zum Tunken
- Flakes zum Panieren (ich nehme Dinkel- oder Vollkornflakes)



Zubereitung

Vermische alles miteinander (außer die Zutaten für die Panade) und stelle es mindestens 1 Stunde kalt.

Rolle die Masse dann zwischen Backpapieren aus und steche die Dinos (oder was du daraus machen möchtest) aus.

Im Anschluss tunkst du die ausgestochenen Nuggets in die Milch und panierst sie mit klein gebröselten Dinkelflakes.

Danach werden sie nur noch gebraten und können gegessen werden. Alternativ kannst du sie auch in den Ofen geben.