

Einfach köstliche gesunde Snacks für Kinder zuzubereiten!

Als Mütter haben Sie immer Mühe, Ihrem Kind gesundes Essen zu geben, das von all dem Junkfood gelockt wird, das im Fernsehen oder in Form von Broschüren beworben wird. Die ultimative Herausforderung besteht darin, Gesundheit und Geschmack zu vereinen, um eine Verbindung zu schaffen, die eine Win-Win-Situation für Mütter und Kinder bedeutet. Habe ich da einen wunden Nerv berührt? Ich glaube, ich habe! Aber keine Sorge, Mamas, ich habe gute Neuigkeiten für euch! Hat das Ihre Aufmerksamkeit erregt? Ja, dann lesen Sie weiter! Mütter auf der ganzen Welt stehen vor einem Dilemma: Was sollen sie ihrem heranwachsenden Kind füttern? Und …



Als Mütter haben Sie immer Mühe, Ihrem Kind gesundes Essen zu geben, das von all dem Junkfood gelockt wird, das im Fernsehen oder in Form von Broschüren beworben wird. Die ultimative Herausforderung besteht darin, Gesundheit und

Geschmack zu vereinen, um eine Verbindung zu schaffen, die eine Win-Win-Situation für Mütter und Kinder bedeutet.

Habe ich da einen wunden Nerv berührt?

Ich glaube, ich habe!

Aber keine Sorge, Mamas, ich habe gute Neuigkeiten für euch!

Hat das Ihre Aufmerksamkeit erregt? Ja, dann lesen Sie weiter!

Mütter auf der ganzen Welt stehen vor einem Dilemma: Was sollen sie ihrem heranwachsenden Kind füttern? Und jeder Tag in der Küche wird für sie zu einem Kampf, bei dem sie Geschmack und Nährwert in einem Gericht vereinen muss.

Aber als ich in den Rezeptsammlungen meiner Freunde und Bekannten stöberte, fand ich einige Edelsteine, die nicht nur lecker waren, sondern auch voller Nährstoffe waren. Von Karottenbällchen über Raupen-Sandwiches bis hin zu Bananenpfannkuchen, hier einige Bewährtes gesunde Snacks für Kinder, die auch Ihr Kind nicht nur gerne verschlingt, sondern auch Spaß beim Zubereiten hat. Hier also ohne weiteres einige der bewährten Rezepte für einige der Gesundes Essen für Ihre Kinder.

No Bake Karotten- und Dattelbällchen: Karotten sind nahrhaft und stellen einige der besten und gesunden Snacks für Kinder dar. Mischen Sie es mit Trockenfrüchten und Nüssen, um eines der leckersten und gesündesten Lebensmittel für Kinder zu erhalten. Folgen Sie diesem einfachen Rezept für diesen nahrhaften Snack.

Erforderliche Zutaten

- halbe (½) kg Karotten (die Sie und Ihr Kind zusammen zerkleinern könnten)

- 1 Tasse Datteln (entfernen Sie die Kerne und messen Sie dann)
- 1 $\frac{3}{4}$ Tasse Walnüsse oder Cashewkerne
- 2 TL Vanilleextrakt
- $\frac{1}{4}$ TL Meersalz
- $\frac{3}{4}$ gemahlener Zimt
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Ingwer
- 1 Prise geerdete Muskatnuss
- $\frac{1}{4}$ Tasse Rosinen
- 1 Tasse Kokos- oder Mandelmehl oder Kokos- oder Leinsamen-/Haferflockenpulver

Methode:

1. Spülen und waschen Sie die Karotten gründlich und zerkleinern Sie sie zusammen mit Ihren Kindern
2. Als nächstes nehmen Sie alle Zutaten und zusammen mit den geriebenen Karotten und pürieren sie im Mixer
3. Mischen Sie es, bis Sie einen weichen Teig erhalten, der zu kleinen Kugeln ausgerollt werden kann
4. Sobald die Kugeln fertig sind, wälze sie in dem Mehl deiner Wahl – Mandel-, Kokos-, Leinsamen- oder Haferpulver

5. Zum Schluss die Kugeln kühlen oder einfrieren, damit sie fest werden

6. Mit einem Glas warmer Milch servieren

Leckere Pfannkuchen: Einem Pfannkuchen kann kein Kind widerstehen und wenn er mit gesunden Zutaten hausgemacht ist und lecker schmeckt, dann ist er eine Kombi par excellence. Außerdem brauchst du nur zwei Zutaten, um diesen leckeren Pfannkuchen zuzubereiten.

Erforderliche Zutaten

- Drei reife Bananen
- Drei leicht geschlagene Eier

Methode:

1. In einer Schüssel die Bananen zerdrücken.
2. Die Eier einrühren, bis sie sich gut mit den zerdrückten Bananen vermischt haben
3. Sobald der Teig fertig ist, nimm eine antihafbeschichtete Pfanne und erhitze sie auf kleiner Flamme
4. 1/3 des Teigs in die Pfanne geben und kochen lassen
5. Sobald Sie sehen, dass die Blasen auftauchen, drehen Sie die Seite um und kochen Sie noch einmal 1-2 Minuten länger

6. Servieren Sie es heiß mit geschnittenen Bananen und tropfendem Ahornsirup oder Honig

Hinweis: Sie können es auch mit anderen gesüßten und gereiften Früchten oder mit Vollkornmehl und Eiern versuchen. Sorgt für einen gesunden Snack für Ihr Kind.

Raupen-Sandwiches: Ja, Raupen-Sandwiches, vertrauen Sie mir, Raupen-Sandwiches werden von Ihren Kindern in kürzester Zeit verschlungen. Und sie sind auch so einfach zu machen.

Benötigte Zutaten:

- 12 Scheiben Brot
- Butter
- 6 Scheiben Hähnchenbrust oder Gemüsekoteletts
- 6 Scheiben Käse
- 6 Scheiben Hüttenkäse
- 1 kleine Tomate
- 1 Stange Frühlingszwiebel oder Sie können auch Sellerie nehmen (je nach Verfügbarkeit der Zutat)

Methode:

1. Der erste Schritt besteht darin, eine Bestandsaufnahme aller Zutaten zu machen und sie an einem Ort zu sammeln
2. Legen Sie als nächstes zwei Scheiben Brot auf Ihr

Schneidebrett und buttern Sie beide Scheiben leicht ein

3. Legen Sie entweder eine Hähnchenscheibe oder ein Gemüseschnitzel auf eine Seite und bedecken Sie sie mit der anderen gebutterten Scheibe.
4. Wiederholen Sie den Vorgang mit Hüttenkäse und Käsescheiben.
5. Mit Hilfe eines Mini-Ausstechers aus jedem der Sandwiches fünf Kreise ausstechen
6. Legen Sie sie in einer wellenförmigen Form einer Raupe auf eine Platte, wenn Sie möchten, können Sie den Geschmack des Sandwiches wechseln
7. Sobald Sie alle Sandwiches platziert haben, nehmen Sie die Tomate und legen Sie sie vor die Sandwiches, wodurch der Kopf der welligen Raupe entsteht
8. Um die Augen der Raupe zu machen, schneiden Sie zwei kleine ovale Formen aus dem Käse und kleben Sie sie mit Hilfe von Butter auf die Tomate (Butter dient als Klebstoff)
9. Mit dem Frühlingszwiebelstängel die Pupillen formen und mit Hilfe von Butter wieder auf die Käseaugen kleben
10. Als nächstes müssen Sie zwei lange Stränge vom Zwiebelstiel abschneiden, um die Fühler Ihrer Raupe zu

machen.

11. Sobald alles fertig ist, können Sie die Platte mit einer Plastikfolie abdecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen oder sofort Ihren Kindern und Freunden servieren

Kichererbsen-Samen-Cracker und nahrhafte Bourbon-Kekse sind andere nahrhafte und gesunde Lebensmittel für Kinder, die sie lieben und einfach verschlingen werden. Es ist zwar nicht schwierig, das Essen gesund zu machen oder sogar Ihre Kinder einzubeziehen, um das Essen gesund und unterhaltsam zu machen, aber die Herausforderung besteht darin, Ihr Kind genug zu locken, um diese gesunden Snacks zu probieren.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki