

Rezension

Serdarusic, Maria. *Gesunde Snacks für Kinder. Schnelle und einfache Rezepte für jeden Tag*. ZS - Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe GmbH. München. 1. Auflage 2023. 128 S. EUR 18,99

Nice-Cream to Eat! Leckere ideale Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch. Jedes Kind is(s)t verschieden.

Hat ihr Kinder auch immer Hunger? Obwohl es gerade eben erst Essen gab? Maria Serdarusic legt hier ein Snack Rezept Buch mit über 60 nahrhaften Rezepten für Kinder und Erwachsene vor.

Das Buch ist im broschiierten Softcover im kleinen kompakten Format mit hochwertigem Papier herausgegeben. Der erste Teil beinhaltet das Einmaleins der gesunden Snacks mit Alltagstipps und Infos zu gesunder Ernährung. Im zweiten Teil sind Rezepte vom Kleinkind bis zum vierjährigen gesammelt. Tatsächlich finden wir die Snacks auch als Eltern und mit größeren Kindern lecker.

Snacks sind superpraktisch und stillen den kleinen Hunger zwischendurch. Sie lassen sich mit wenigen Zutaten zubereiten und sind vielseitig einsetzbar: als Zwischenmahlzeit, Nachtisch, zum Picknick oder in der Brotbox. Gesunde Snacks tragen zur Nährstoffversorgung bei und schenken Kindern zwischendurch nötige Energie zum Spielen und Lernen. Sie sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel konstant bleibt und Kinder über einen längeren Zeitraum leistungsfähiger und konzentrierter sind.

Geeignete Snacks bestehen aus einem ausgewogenen Mix aus Kohlenhydraten, Protein und/ oder Fett. Eine wunderbar knackig illustrierte Übersicht ordnet das Essen den beiden Kategorien zu. Zudem gibt es Tipps zum Umgang mit Süßigkeiten oder „Picky Eating“. Basics, Tipps zum Einkauf und ein Snack-Check runden den ersten Teil ab.

Der zweite größere Teil beinhaltet über 60 Rezepte als Snacktime für kleine und große Genießer, die sowohl von Kindern als auch Erwachsenen hergestellt werden können. Es geht los mit Frittata-Muffins, hin zu Quinoa-Balls, Süßkartoffel-Kaiserschmarrn, Apfelring-Pancakes, Frozen-Joghurt-Bars, Früchte-Overnight-Oats, Cranola-Cups mit Nicecream, Spaghetti-Muffins bis hin zu Dattelpaste zum Süßen oder dem Herstellen von Ei-Ersatz. Es sind dabei sehr leckere Abbildungen und kurze knackige und einfache Rezepte dargestellt.

Zum Abschluss gibt es noch kurze Tipps für das Packen der Lunchbox und ein Sachregister.

Lasst es euch schmecken und versüßt euch den Start in den Tag!

5 selbstgemachte Blaubeer-Bananen-Kuchen mit Nicecream für diese großartigen Ideen und kreativen Möglichkeiten und leckeren Überraschungen!

Piep, piep, piep guten Appetit!