



Einfache Ideen für den Familienalltag

Rezept- büchlein

Brigitte Spiess





Einleitung für das Rezeptbüchlein

Dieses kleine Rezeptbüchlein ist keine strikte Anleitung, sondern eine Ideensammlung für den Familienalltag.

Wir konzentrieren uns auf schnelle, unkomplizierte Mahlzeiten, die sich leicht in den Familienalltag integrieren lassen.

Die Rezepte folgen dem 3-Bausteine-System:

Obst & Gemüse – für Farbe, Vitamine und Ballaststoffe

Eiweißquellen – für Energie, Muskeln und Konzentration

**Sattmacher / gesunde Kohlenhydrate & Fette – für
langanhaltende Sättigung**

Alle Ideen sind alltagstauglich, flexibel und leicht variierbar. Du kannst Zutaten nach Belieben austauschen, anpassen oder Reste verwenden – so bleibt alles stressfrei und machbar.

Wichtig: Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, gemeinsam bunte, ausgewogene Mahlzeiten auszuprobieren und Spaß am Essen zu haben. Ich freue mich, wenn ihr die Rezepte ausprobiert, eigene Varianten entdeckt und mir vielleicht sogar ein Feedback gebt – so können wir gemeinsam den Familienalltag ein Stück leichter und genussvoller gestalten.





1. FRÜHSTÜCK/ JAUSENBOX & DESSERTS





Obst: Apfel + Banane



Eiweiß: Eier + Mandeln



Sattmacher: Haferflocken

Frühstücks kuchen

Zutaten für 4 Personen

2 sehr reife Bananen • 2 kleine Äpfel (fein gerieben) • 140 g zarte Haferflocken • 60 g gemahlene Mandeln • 2 Eier • 160 ml Mandelmilch oder Hafermilch (ungesüßt), 2 TL Backpulver • 2 TL Zimt
OPTIONAL: Honig

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.

Masse in eine leicht gefettete Auflaufform füllen. (Kann auch in Tassen gefüllt werden--> **"Frühstückstassenkuchen"**)

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25–30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Etwas abkühlen lassen

Mein persönlicher Tipp:

Probiere dich durch:

- Früchte – Himbeeren, aber auch Beeren, Kirschen, Äpfel, Bananen etc.
- Gewürze – Zimt, Vanille, optional etwas Ingwer oder Kurkuma.
- Nüsse oder Nussmus – z. B. Walnüsse, Mandeln oder 1 EL Cashewmus.
- Samen – Chia-, Lein- oder Hanfsamen für mehr Nährstoffe.
- Extras – Kokosraspeln, Kokosöl, Schokodrops oder Kakaopulver.



- Als Frühstück oder für die Jausenbox oder als Dessert ideal.
- Je mehr es nach eine **Dessert** aussieht, desto lieber Essen es Kinder!

Optional dazu : Mandelmus oder 5 EL Kokosjoghurt mit 2 EL Chiasamen+ etwas Honig vermischen, etwas stehen lassen bis es eine Art Pudding wird. Super am Vorabend zum zubereiten





Gemüse: nach Wahl



Eiweiß: Ei



**Sattmacher: TK-Wrap
oder TK-Brot**

Probiere dich durch:

Füllung kann mit Schnittlauch, Sprossen, Karotten etwas Käse oder Hühnerstreifen (für Abendessen) ergänzt werden

Für mehr Sättigung:

Ei-Wrap einfach in einen Vollkorn-Wrap füllen - ideal auch für die **Jausenbox**.

PS: Die Hände bleiben auch sauberer!

Ei-Wrap mit Frischkäse & Gemüse

Zutaten für 1 Kind

1-2 Eier • 1 TL Öl • Frischkäse
oder Topfen • Paprika, Gurke
oder anderes Gemüse • Prise
Salz

optional: TK-Brot oder TK-Wrap

Eier verquirlen und in einer Pfanne bei niedriger Temperatur dünn ausbacken. Wenden und fertig backen (mit Deckel wird es "pflüffiger").

Mit Frischkäse bestreichen, Gemüse verteilen und einrollen

Bei größeren Kindern oder mehr Hunger : 2 Eier





CHIA- SCHOKO- BANANEN- PUDDING

Zutaten für 2 Personen

4 EL Chia Samen • 1 EL Rohkost-Kakaopulver • 300 ml Pflanzendrink (Mandelmilch od. Reismilch od. Kokosmilch,...etc). oder Joghurt •

Topping:

1 Banane, 50ml Mandelmilch,
2 EL Kakao Nibs

Optional: Nussmus oder Joghurt statt Pflanzendrinks

Chiasamen mit dem Kakaopulver und der Mandelmilch verrühren. Auf 2 Gläser aufteilen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Quellen lassen.

Für das Topping Banane mit der Mandelmilch pürieren, die Bananencreme auf beide Gläser verteilen und mit den Kakaonibs od. Früchte garnieren. Chiapudding kann in allen Varianten zubereitet werden.

Tipp: Vor dem Kühlen noch einmal umrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Für mehr Sättigung optional etwas Nussmus oder Haferflocken unterrühren.



Obst: Bananen, Beeren, ...



Eiweiß: Chiasamen,
optional Joghurt/Nussmus



Sattmacher/gesunde Fette:
Chiasamen/Nussmus

Mein persönlicher Genuss-Tipp:

Chiasamenpudding mit Kokosmilch (Pflanzendrink) und pürierte Beeren als Topping (super zum Mitnehmen in die Arbeit, da sehr sättigend)



Mittag- & Abendessen





Ideen

Blattsalate (Rucola, Vogerlsalat,...) mit gebratenen Champignons, mit gehobelten Mandeln oder Walnüssen, mit Sprossen, mit Avocado und Tomaten (gerne auch mit Granatapfelkerne dekorieren)

Rohkostsalate wie Karotten, Selleriesalat, gerne Stangensellerie!, weißer Rettich mit Sesam oder Sonnenblumenkerndressing Kartoffelsalat (Dressing aus Gemüsesuppe, Öl, Zitrone, Kräutersalz) Gebratene Selleriescheiben Wokgemüse (ev. mit Quinoa)

Gebratene Kräuterseitlinge mit Süßkartoffelpüree und Blattspinat

Kartoffelpüree, Selleriepüree mit Gemüse, Süßkartoffel -Püree oder gebacken, (Püree mit Obers und Wasser anstatt Milch)

Kartoffel mit Blattspinat




Backofenkartoffeln

Gemüse aus dem Backofen mit verschiedensten Kräutern gewürzt. Gerne auch mal mit gekauftem Pesto oder Olivencreme

Gedämpfte Erdäpfel mit Avocadocreme – Avocado schälen, entkernen, zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Kartoffeln mit der Creme bestreichen.



“Traude´s” LAUCH- KARTOFFEL- GARNELEN SUPPE

 **Gemüse: Wurzelgemüse**
 **Eiweiß: Garnelen**
 **Sattmacher: Kartoffeln**

½ - 1 Stangen Lauch, in Ringe geschnitten • 2-3 Karotten, gewürfelt • 3-4 mittelgroße Kartoffel, gewürfelt • 1-2 Stk Wurzelgemüse (z.B. Sellerie, Pastinake, etc.) gewürfelt • 1 EL Olivenöl • 500-750 ml Liter Wasser + 1 zuckerfreien Bio-Gemüsebrühwürfel • etwas Kräutersalz, Pfeffer und Petersilie (frisch) zum Bestreuen

Optional: 150 -200 g Garnelen

**

1. Gemüse und Kartoffeln in Öl kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe aufgießen.
2. Alles weich kochen.
3. Danach einen Teil fein pürieren, für die cremige Konsistenz. Einen Teil stückig lassen.
4. Garnelen dazugeben, kurz mit köcheln lassen, bis sie gar sind
5. Die Glattpetersilie waschen, abtropfen lassen und klein hacken. -->dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etw. Gewürzen abschmecken

Tipps & Variationen




Probiere dich durch:

- Garnelen austauschen: Tofu, Hühnchen, weiße Bohnen
- Gemüse nach Saison: Zucchini, Brokkoli, Pastinaken--> bunt, abwechslungsreich
- Sattmacher anpassen: Kartoffeln, Süßkartoffeln oder kleine Nudeln
- Cremiger oder stückiger Teil nach Belieben--> nach Kinderwünschen





Nudeln mit Linsenbolognese

-  **Gemüse:** Karotten, Tomaten, optional Zucchini
-  **Eiweiß:** Linsen
-  **Sattmacher:** Nudeln (gerne Vollkorn - hält länger satt)

Zutaten für 3 - 4 Personen

- 250–500 g Nudeln (nach Wahl)
- 1 große Dose braune Linsen
- (alternativ rote oder gelbe – für eine schönere Farbe)
- 1–2 Karotten, fein gehobelt
- 1 Dose Tomatenstücke
- 1 EL Tomatenmark (mit Basilikum)
- optional: 1 Zucchini
- etwas Öl
- 1 kleine Zwiebel
- italienische Kräuter (z. B. Pizzagewürz)
- Salz & Pfeffer



Probiere dich durch: Gerne auch Suppengemüse (wie Pastinake, Sellerie oder Petersilienwurzel) im Küchenhelfer zerkleinern und mit kochen.

Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anschwitzen. Karotten (und optional Zucchini) dazugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark mit andünsten, dann die Tomatenstücke hinzufügen.

Linsen abspülen und unterrühren und alles einige Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und anschließend mit der Sauce vermengen.

Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und mit Nudeln servieren. Am besten schmeckt es mit frischen Kräutern wie Basilikum, etc.

Tipp: Lässt sich super für den nächsten Tag vorkochen!

Rote und gelbe Linsen vor dem Kochen für 2–3 Stunden einweichen, das Wasser verwerfen und danach in frischer Flüssigkeit (z. B. Gemüsebrühe) oder mit angedünstetem Gemüse kochen. Das Einweichen kann blähende Stoffe reduzieren und die Verträglichkeit verbessern.



OFEN GEMÜSE

1 Zucchini • 1 kleine Melanzani
• 1 gelbe oder roter Paprika •
Champignons • Zwiebel •
Olivenöl, Kräuter, Salz,
Pfeffer
Alles gut mischen und bei 180
Grad ca. 30 Minuten schmoren.

KNUSPER KARFIOL

1 Karfiol/Blumenkohl • 3 EL
Olivenöl • Salz • Kurkuma •
optional Kreuzkümmel



Alles vermischen und bei 200 Grad 20-30min auf einem mit Backpapier
ausgelegten Backblech backen. Mögliche Backvarianten: im Ganzen oder in
kleinen Stücken.

Schnelle Hühnerpfanne mit Gemüse & Reis

2 Tassen Reis • 3 -4 Hühnerfilets •
1 Paprika • 1 Zucchini •
1 Karotte • Olivenöl • Salz, Pfeffer,
Paprikapulver, frische Kräuter • Knoblauch


optional statt Salz mit Sojasoße würzen,
Gemüse nach Wahl ergänzen (Brokkoli,
Pastinake, Erbsen) und Nüsse (ungesalzene
Cashew Nüsse) dazugeben oder Kichererbsen

Reis kochen.
Hühnerfleisch in Streifen schneiden und in der
Pfanne anbraten. Gemüse klein schneiden,
dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gewürzen
abschmecken und mit Reis servieren.



Zutaten für 3 - 4 Personen

 **Gemüse:** Paprika, Zucchini,
Karotten

 **Eiweiß:** Hühner

 **Sattmacher:** Reis



Kleine Impulse für den Alltag



Clever kombiniert:

- **Gemüse oder Obst regelmäßig anbieten**
roh, gekocht oder TK – alles zählt
- **Eine Eiweißquelle zu den Mahlzeiten einbauen**
z. B. Ei, Joghurt, Käse, Hülsenfrüchte
- **Gemüsesuppen als Basis** (super vorkochbar und Gemüse püriert leichter in Mahlzeit integrierbar)
- **TK-Gemüse als schnellen Helfer nutzen**
spart Zeit und ist nährstoffreich
- **Lieblingssessen klug kombinieren**
z. B. Pasta + Gemüse, Nuggets + Ofengemüse
- **Nicht Perfektion zählt – sondern die Woche insgesamt**
(80% körperunterstützend/20% der Rest)

Liebe Eltern!

Dieses Büchlein soll dich/euch im Alltag unterstützen -
nicht zusätzlichen Druck machen.

Nimm dir das mit, was für dich gerade passt und probiere
Schritt für Schritt Neues aus.

Oft sind es die kleinen Veränderungen, die langfristig den
größten Unterschied machen.

Ich wünsche dir/euch und deiner Familie viel Freude beim
Ausprobieren, Entdecken und gemeinsamen Essen.



Alles Liebe,

Brigitte

Brigitte Spiess

© Brigitte Spiess

Mit Liebe erstellt für dich und deinen Familienalltag.
Bitte nur für den persönlichen Gebrauch verwenden.
Wenn du Fragen hast oder dir weitere Unterstützung wünschst,
melde dich gerne bei mir.

Mag. (FH) Brigitte Spiess, MA
Dipl. Ernährungstrainer / Embodiment
Practitioner

www.britte.spiess.com



Instagram: stressreleasebrigitte

Brigitte Spiess

