

donna hay

VON EINFACH ZU BRILLANT
Kids

Gesunder Genuss für kleine und große Köche

atVERLAG



donna hay

VON EINFACH ZU BRILLANT
Kids

atVERLAG

SICHERHEITSTIPPS

Seite 8

MORGENS

Seite 11

MITTAGS

Seite 39

ABENDS

Seite 75



INHALT



SNACKS

Seite 135

SÜSSES

Seite 181

GLOSSAR UND REGISTER

Seite 221

UTENSILIEN

Seite 226

Im Glossar werden die wichtigsten Zutaten in diesem Buch näher erklärt.

nicht nur zum frühstück

FRÜHSTÜCKS-COOKIES

270 g Haferflocken

120 g gemahlene Mandeln

40 g Kokosraspel

125 ml geschmacksneutrales Olivenöl extra vergine

160 ml Ahornsirup (natürliche Süße)

2 TL gemahlener Zimt

2 TL Vanilleextrakt

260 g zerdrückte Bananen (2-3 Bananen)

100 g getrocknete Johannis- oder Blaubeeren
(was Sie lieber mögen)

SCHRITT 1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

SCHRITT 2 Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich mit einem Teigschaber vermengen.

SCHRITT 3 Mit sauberen Händen esslöffelgroße Teigportionen zu Kugeln formen (das macht Kindern Spaß!), auf die vorbereiteten Bleche setzen und leicht flach drücken.

SCHRITT 4 Im Ofen 25 Minuten kräftig goldbraun backen. Die Bleche mit Ofenhandschuhen herausnehmen und die Cookies vor dem Reinbeißen auf den Blechen abkühlen lassen. **ERGIBT 30 STÜCK**

HINWEIS

Diese Cookies kräftig braun backen – dann sind sie außen herrlich knusprig und innen schön weich.



knusprig und pikant

CHICKEN NUGGETS

140 g frische Brotbrösel (aus Sauerteig- oder Vollkornbrot)

1/2 TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver

1/2 TL Paprikapulver

1/2 TL getrocknete Oreganoblätter

1 Prise mildes Chilipulver (wer mag)

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Olivenöl, mehr zum Bestreichen

140 g griechischer Naturjoghurt

3 Hühnerbrustfilets à 250 g

SCHRITT 1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

SCHRITT 2 Die Brotbrösel auf dem vorbereiteten Blech verteilen, mit Fünf-Gewürze-Pulver, Paprika, Oregano, Chilipulver, Salz und Pfeffer bestreuen. Mit dem Öl beträufeln und alles mit einem Teigschaber gründlich vermischen. Im Ofen 6 Minuten goldbraun rösten. Das Blech mit Backhandschuhen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

SCHRITT 3 Ein weiteres Blech mit Backpapier belegen.

SCHRITT 4 Den Joghurt in eine kleine Schüssel geben. Das Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Jedes Stück zuerst in den Joghurt tauchen, anschließend in der Bröselmischung wälzen und auf das vorbereitete Blech legen.

SCHRITT 5 Im Ofen 8 Minuten backen, bis das Fleisch gar ist. Das Blech mit Backhandschuhen aus dem Ofen nehmen und die Nuggets vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Dazu Zitronen-Mayo (siehe Rezept rechts) und Gemüse oder Salat reichen. **ERGIBT 24 STÜCK**

ZITRONEN-MAYO

75 g Mayonnaise, 70 g griechischen Naturjoghurt, 1 Prise Meersalz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle und 2 TL Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Vor dem Servieren mit **abgeriebener Zitronenschale** bestreuen. **ERGIBT 125 ML**





knackiger genuss

SCHOKO-ERDNUSS-WÜRFEL

- 20 weiche frische Datteln (400 g), entsteint
- 100 g glatte Erdnussbutter ohne Zusätze
- 2 TL Vanilleextrakt (immer lecker)
- 15 g gepuffter brauner Reis (schön knusprig)
- 70 g geröstete ungesalzene Erdnüsse, gehackt
- 80 g rohe oder Zartbitterschokolade, geschmolzen

SCHRITT 1 Eine Kastenform (10 x 20 cm) mit Backpapier auskleiden; das Papier an den langen Seiten etwa 4 cm überstehen lassen (hilft später beim Herausheben).

SCHRITT 2 Datteln, Erdnussbutter und Vanilleextrakt im Blitzhacker 2–4 Minuten zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Die Masse falls nötig zwischendurch von den Wänden abstreifen.

SCHRITT 3 Die Dattelmasse in eine Schüssel geben. Mit einem Teigschaber den gepufften Reis und die Erdnüsse unterrühren.

SCHRITT 4 Die Masse in die vorbereitete Form drücken und mit einem mit Öl bestrichenen Löffelrücken glatt streichen. Die flüssige Schokolade daraufgießen und mit einem Löffelrücken gleichmäßig verteilen. Im Kühlschrank 20–30 Minuten fest werden lassen.

SCHRITT 5 Den festen Block an den Papierenden aus der Form heben. Ein großes scharfes Messer unter fließendem heißem Wasser erwärmen, abtrocknen und den Block in Quadrate schneiden (mit heißer Messerklinge geht das besser). Die Würfel bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. **ERGIBT 20 STÜCK**





A

Ahornsirup

- Ahornsirup-Butter-Pop-corn 138
- Ahornsirup-Haferflocken-Scones 212

Ananas-Limetten-Eis 146

Apple Crumble 206

Avocado-Dip 178

B

Banane

- Bananen-Blitz 21
- Bananen-Eiscreme 162
- Bananen-Kokos-Muffins 197
- Bananen-Pancakes 15
- Bananen-Smoothie-Eis 170
- Schoko-Bananen-Brownies 142

BBQ-Chips 176

Beeren siehe auch Blaubeeren,

- Himbeeren, Erdbeeren
- Beeren-Smoothie 21
- Beerentraum 33

Birnen

- Birnen-Crumble 209
- Birnen-Himbeer-Tarte 192
- Mandel-Birne-Zimt-Scones 215

Blaubeeren

- Blaubeer-Crumble 209
- Blaubeer-Muffins 194
- Blaubeer-Pancakes 14
- Zitrone-Blaubeer-Scones 215

Blumenkohl-Käse-Auflauf 112

Bolognese 102

Brothrösel 222

Brownies, Schoko-Banane- 142

C

Cannelloni, Ricotta-Zucchini- 106

Cheeseburger, Mini- 116

Chia

- Chia-Pudding 158
- Schoko-Kokos-Chia-Pudding 158

Chicken Nuggets 86

Chicken Wraps 88

Chips

- BBQ-Chips 176
- Tortilla-Chips 174
- Zwiebel-Käse-Chips 176

Clean Green 33

Coco-Loco 33

Cookies

- Frühstücks-Cookies 18
- Marmeladenkekse 218

Couscous mit Hackbällchen 93

Crumble

- Apple Crumble 206
- Birnen-Crumble 209
- Blaubeer-Crumble 209
- Erdbeer-Crumble 208

Cupcake-Frosting/Glasur

- Schoko- 184
- Vanille- 184

Cupcakes 184

- Erdbeer-Cupcakes 186
- Karotten-Cupcakes 205
- Schoko-Cupcakes 186
- Schoko-Frosting 184
- Vanille-Frosting 184
- Zitronen-Kokos-Cupcakes 187

D

Dip, Avocado- 178

Dressings, Pasten, Saucen

- Gurken-Hummus 54
- Joghurt-Tartar-Sauce 98

Tahini-Dressing 44

Zitronen-Mayo 86

Dumplings (Teigtaschen)

- Garnelen-Dumplings 130
- Hühner-Dumplings 131
- Pak-Choi-Dumplings 130
- Schweinefleisch-Dumplings 128

E

Eier

- Eier-Soufflé 36
- Käse-Omelett 31
- Käse-Spinat-Omelett 31
- Omelett 28
- Pilz-Omelett 30
- Räucherlachs-Omelett 30
- Speck-Omelett 30
- Weichgekochte Eier 16

Eis am Stiel

- Ananas-Limetten-Eis 146
- Bananen-Smoothie-Eis 170
- Granola-Eis 171
- Himbeer-Kokos-Eis 146
- Joghurt-Eis 168
- Kokos-Eis 144
- Mango-Joghurt-Eis 170
- Schoko-Kokos-Eis 147

Eiscreme, Banane 162

Energieriegel 164

Erbsen-Kürbis-Risotto 111

Erdbeeren

- Erdbeer-Crumble 208
- Erdbeer-Cupcakes 186
- Erdbeer-Joghurt-Pannacotta 210
- Erdbeer-Kokos-Scones 214
- Erdbeer-Tartes 193

Erdnuss

- Erdnussbutter-Karamellen 160
- Schoko-Erdnuss-Schnitten 154

F

- Fischstäbchen, Lachs-** 98
- Fleisch-Pies** 105
- French Toast** 22
- Fried Rice** 64
- Frikadellen, Mini-** 116
- Frosting/Glasur**
 - Schoko- 184
 - Vanille- 184
- Frühstücks-Cookies** 18
- Frühstückssaft** 32
 - Beerentraum 33
 - Clean Green 33
 - Coco-Loco 33

G

- Garnelen-Dumplings** 130
- Gebratener Reis** 64
- Gemüse-Bratlinge** 54
- Gemüsesalat, honigglasiert** 100
- Glasierte Schweinerippe** 120
- Glasur/Frosting**
 - Cupcake 184
 - Kokos- 216
 - Ricotta 202
 - Schokocreme 188
 - Schoko- 184
 - Vanille- 184
- Granola** 34
 - Granola-Eis 171
- Grüngemüse, Wokpfanne** 132
- Guacamole** siehe Avocado-Dip
- Gurken-Hummus** 54

H

- Hackbällchen in Tomaten-sauce** 90
 - Couscous mit Hackbällchen 93
 - Mini-Hackbällchen-Sandwiches 92

- Hackfleisch im Salatblatt (San Choy Bau)** 72
- Haferflocken, Ahornsirup-Haferflocken-Scones** 212
- Hamburger** 114
- Himbeeren**
 - Birnen-Himbeer-Tarte 192
 - Himbeer-Kokos-Eis 146
 - Himbeer-Milchshakes 148
 - Himbeer-Schoko-Pudding 152
 - Himbeer-Weiße-Schokolade-Muffins 197
- Honigglasierter Gemüsesalat** 100
- Huhn**
 - Chicken Nuggets 86
 - Chicken Wraps 88
 - Huhn im Speckmantel 78
 - Huhn-Avocado-Sommerrollen 70
 - Hühner-Dumplings 131
 - Hühner-Reisbällchen 69
 - Hühner-Satay 126
 - Parmesan-Salbei-Huhn 79
 - Salat mit Knusperhuhn 89
 - Schmorhuhn auf Süßkartoffeln 76
 - Tortilla-Taschen mit Grillhuhn 48
- Hummus, Gurken-** 54

J

- Joghurt**
 - Erdbeer-Joghurt-Panna-cotta 210
 - Joghurt-Eis 168
 - Joghurt-Tartar-Sauce 98
 - Kokos-Joghurt-Kuchen 216

K

- Karamell, Erdnussbutter-** 160
- Karotten**
 - Karotten-Cupcakes 205
 - Karotten-Kastenkuchen 204
 - Karottenkuchen 202
 - Karotten-Rosinen-Muffins 196
- Käse**
 - Cheeseburger 116
 - Käse-Omelett 31
 - Käse-Spinat-Omelett 31
 - Käse-Zwiebel-Chips 177
- Kartoffeln, Ofen-Pommes** 98
- Knusperhuhn mit Salat** 89
- Kokos**
 - Bananen-Kokos-Muffins 197
 - Erdbeer-Kokos-Scones 214
 - Himbeer-Kokos-Eis 146
 - Kokos-Eis 144
 - Kokosglasur 216
 - Kokos-Joghurt-Kuchen 216
 - Kokoswasser, Frühstücks-saft 32
 - Schoko-Kokos-Chia-Pudding 158
 - Schoko-Kokos-Eis 147
 - Schoko-Kokos-Popcorn 138
 - Schoko-Kokos-Pudding 153
 - Zitronen-Kokos-Cupcakes 187
- Kuchen** siehe auch Muffins, Scones
 - Erdbeer-Cupcakes 186
 - Karotten-Kastenkuchen 204
 - Karottenkuchen 202
 - Karotten-Cupcakes 205
 - Kokos-Joghurt-Kuchen 216
 - Schoko-Cupcakes 186
 - Schokocreme-Torte 188
 - Zitronen-Kokos-Cupcakes 187
- Kürbis**
 - Erbsen-Kürbis-Risotto 111
 - Kürbisrisotto mit Speck 108
 - Kürbis-Salbei-Quiches 59
 - Kürbissuppe 118
 - Spinat-Kürbis-Risotto 110

L

Lachs-Fischstäbchen 98
Lamm-Pitas 122
Lasagne, Mini- 104
Limetten-Chili-Popcorn 139
Limonade, Wassermelonen- 172

M

Maisküchlein 24
Mandel-Birne-Zimt-Scones 215
Mango
Mango-Joghurt-Eis 170
Mango-Shake 21
Marmeladenkekse 218
Mayonnaise, Zitronen- 86
Milch mit Streifendeko 148
Mini-Cheeseburger 116
Mini-Hackbällchen-Sandwiches 92
Mini-Lasagne 104
Mogel-Pizza 94
Muffins
Bananen-Kokos-Muffins 197
Blaubeer-Muffins 194
Himbeer-Weiße-Schokolade-Muffins 197
Karotten-Rosinen-Muffins 196

N

Nacho Bowls 82

O

Ofen-Pommes 98
Omelett 28
Käse-Omelett 31
Käse-Spinat-Omelett 31
Pilz-Omelett 30
Räucherlachs-Omelett 30
Speck-Omelett 31

P

Pak-Choi-Dumplings 130
Pancakes 12
Bananen-Pancakes 15
Blaubeer-Pancakes 14
Ricotta-Pancakes 14
Pannacotta 210
Parmesan
Parmesan-Salbei-Huhn 79
Parmesan-Toasts 118
Pasta
Bolognese 102
Mini-Lasagne 104
Pesto
Grünes Pesto 80
Pesto-Reisbällchen 69
Pesto-Schnecken 42
Pfannkuchen siehe Pancakes
Pfersich-Tarte 190
Pilz-Omelett 30
Pitas, Lamm- 122
Pizza
Mogel-Pizza 94
Schinken-Ananas-Pizzas 97
Schinken-Pizza 96
Zucchini-Pizza 96
Poké Bowls 124
Pommes frites 98
Popcorn 136
Ahorn-Butter-Popcorn 138
Limetten-Chili-Popcorn 139
Schoko-Kokos-Popcorn 138
Zimt-Popcorn 139
Pudding
Chia-Pudding 158
Himbeer-Schoko-Pudding 152
Schokopudding 150
Schoko-Kokos-Chia 158
Schoko-Kokos-Pudding 153

Q

Quiches 56
Kürbis-Salbei-Quiches 59
Schinken-Käse-Quiches 58
Tomaten-Basilikum-Quiches 58

R

Räucherlachs-Omelett 30
Regenbogen-Salat 44
Reis, Fried Rice 64
Reisbällchen 66
Hühner-Reisbällchen 69
Pesto-Reisbällchen 69
Thunfisch-Reisbällchen 68
Ricotta
Frosting/Glasur 202
Pancakes 14
Ricotta-Zucchini-Cannelloni 106
Risotto
Erbsen-Kürbis-Risotto 111
Kürbisrisotto mit Speck 108
Spinat-Kürbis-Risotto 110
Rosinen, Karotten-Rosinen-Muffins 196

S

Saft
Frühstückssaft 32
Beerentraum 33
Clean Green 33
Coco-Loco 33
Salat
Honigglasierter Gemüsesalat 100
Regenbogen-Salat 44
Salat mit Knusperhuhn 89
San Choy Bau (Hackfleisch im Salatblatt) 72

Satay, Hühner- 126

Saucen siehe Dressings und Saucen

Schinken

Schinken-Ananas-Pizza 97
Schinken-Käse-Quiches 58
Schinken-Pizza 96
Schinken-Schnecken 43
Schmorhuhn auf Süßkartoffeln 76
Huhn im Speckmantel 78
Tortilla-Taschen mit Grillhuhn 48
Parmesan-Salbei-Huhn 79

Schnecken siehe Teigschnecken

Schokolade

Himbeer-Schoko-Pudding 152
Himbeer-Weiße-Schokolade-Muffins 197
Milch mit Schokodeko 148
Schoko-Bananen-Brownies 142
Schokocreme-Torte 188
Schoko-Crossies 166
Schoko-Erdnuss-Schnitten 154
Schoko-Frosting, Cupcake- 184
Schoko-Frosting, Cupcake- 186
Schoko-Karamell-Würfel 182
Schoko-Kokos-Chia-Pudding 158
Schoko-Kokos-Eis 147
Schoko-Kokos-Popcorn 138
Schoko-Kokos-Pudding 153
Schokopudding 150
Schokotrüffel 156

Schweinefleisch

Glasierte Schweinerippe 120
San Choy Bau (Hackfleisch im Salatblatt) 72
Schweinefleisch-Dumplings 128

Scones

Ahornsirup-Haferflocken- 212
Erdbeer-Kokos- 214
Mandel-Birne-Zimt- 215
Zitrone-Blaubeer- 215

Smoothie 20

Bananen-Blitz 21
Beeren-Smoothie 21
Mango-Shake 21

Sommerrollen, Huhn-Avocado 70**Soufflé, Eier- 36****Speck**

Huhn im Speckmantel 78
Kürbisrisotto mit Speck 108
Speck-Omelett 31
Tortilla-Taschen mit Speck und Feta 49
Zucchini-Speck-Schnitten 60

Spinat

Käse-Spinat-Omelett 31
Spinat-Feta-Schnecken 43
Spinat-Kürbis-Risotto 110

Stieleis siehe Eis

Sushi-Tüten 52**T****Tahini**

-Dressing 44
-Karamell 182

Tartar-Sauce, Joghurt- 98**Tarte**

Birnen-Himbeer-Tarte 192
Erdbeer-Tartes 193
Pfirsich- 190

Teigschnecken 40

Pesto-Schnecken 42
Schinken-Schnecken 43
Spinat-Feta-Schnecken 43

Teigtaschen siehe Tortilla-Taschen, Dumplings

Thunfisch-Reisbällchen 68**Toast, Parmesan- 118****Tomaten-Basilikum-Quiches 58****Tortilla**

BBQ-Chips 176
Chicken Wraps 88
Käse-Zwiebel-Chips 177

Nacho Bowls 82

Tortilla-Chips 174
Tortilla-Taschen 46
Tortilla-Taschen mit Speck und Feta 49
Tortilla-Taschen mit Grillhuhn 48

Trüffel, Schoko- 156**V**

Vanille-Frosting, Cupcake- 184

Veggie-Fritter 54

W

Wassermelonen-Limo 172

Wok-Gemüse 132

Wraps siehe Chicken Wraps

Würstchen im Schlafrock 62

Z**Zimt**

Zimtküchlein 198
Zimt-Popcorn 139
Zimtzucker 22

Zitrone

Zitronen-Blaubeer-Scones 215
Zitronen-Kokos-Cupcakes 187
Zitronen-Mayo 86

Zucchini

Ricotta-Zucchini-Cannelloni 106
Zucchini-Speck-Schnitten 60
Zucchini-Pizzas 96