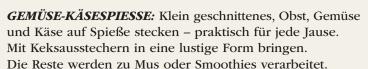
(1) Mit Humor & Kreativität



Ausnahmen bestätigen die Regeln

Was Süßes darf auch mal sein. In begrenzten Mengen

🥮 Bio Mini-Gurken 🐶 Bio Kinder-Jausenäpfel

學 Bio Heumilch-Gouda

👺 Bio Mini-Cabanossi



🦞 Bio-Mini Reiswaffeln 👺 Essfertige Bio-Maroni



(2) Als Vitamin-Power

DER SMOOTHIE! Lecker, gesund und natürlich süß! Tolle Alternative zum Frühstück. Probier die Rezepte:

>> Bananen-Schoko- Traum

1 🥮 Bio-Banane, 250 ml 🥮 Bio-Heublumenmilch 1 EL 🥮 Bio-Mandelmus, 1 EL 🕮 Bio-Kakaopulver

>> Grüner Dschungeldrink

250ml W Bio-Dinkeldrink, 200g W Bio-Ananas, 100g PBio-Blattspinat, 1 EL PBio-Haferflocken

Gemüse

Statt grünen Salatblättern bunte Raspelsalate

probieren, zum Beispiel

aus bunten Bio-Karotten,

chini. Nudeln liebt jedes

Kind! Mit einem Spiral-

Spaghettiform schneiden

und unter die Lieblings-

schneider Zucchini in

spaghetti mischen.

stoffe! Ja! Natürlich heißt garantiert

bio, ohne chemisch-synthetische

(b) Besser als Chips:

Mais-Hirse Stangerl aus öster-

reichischen Bio-Zutaten mit Dips:

Spritzmittel.

roten Rüben oder Zuc-

mal anders!



Ja! Natürlich Dinkel- und Haferdrink sind ungezuckert, schmecken aber natürlich süß!



en Rezept: 0

🥮 Bio-Früchteriegel

🥮 Bio-Orangenkekse

und natürlich in bester Bio-Qualität!

SELBSTGEMACHTE MÜSLIRIEGEL

Zubereitung:

Müsli mit Milch übergießen und kurz quellen lassen. Eier, Ahornsirup und Zimt unterrühren. Äpfel waschen und mit Schale grob hinein reiben. 2cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Im vorgeheizten Rohr ca. 20 Minuten bei 190° C backen. Auskühlen lassen und beliebige Formen ausstechen oder in Riegel schneiden.





(5) Mit natürlichen Farbenspielen!

Ein Schuss WRote Rübensaft macht Porridge, Smoothies, Teigwaren, Teige oder Topfenaufstrich pink! Passierter 👺 Spinat oder 彈 Kürbiskernöl färben grün und Curcuma gelb!

Kinder lieben's knusprig!











🥮 Bio Curry Hummus

🥮 Bio Tomate Basilikum Aufstrich







Selbstgemachte Bio-Croutons für den Salat: 4 Bio-Mehrkorntoast oder & Bio-Dinkelbrot in Würfel schneiden, mit etwas & Bio-Sonnenblumenöl mischen und im 150°C heißen Ofen ca. 15 Min. knusprig braun rösten -> super Resteverwertung!





