



Good to Go

Einfache Snackrezepte
für Spielplatz und Freibad

Kostenloses eBook als Download by
Fit&Glücklich und Littlebee

Good To Go

einfache Snackrezepte für Spielplatz & Freibad

Sobald es schön ist verbringen wir die meiste Zeit draussen.
Egal ob Spielplatz, Freibad oder Badeteich -
wir sind immer unterwegs.

Spielen, plantschen und schwimmen machen großen Spaß
und besonders hungrig, wie es scheint.

Ohne Snacks gehen wir also nie los.

Halbwegs gesund sollen sie sein, schnell und einfach
gemacht und natürlich der ganzen Familie schmecken!

In diesem eBook haben wir unsere liebsten Rezepte
gesammelt. Praktisch zum Ausdrucken,
nachkochen und schmecken lassen.



Wir, das sind Michaela von Littlebee und Ulli von Fit & Glücklich.

Mit insgesamt 5 Kindern haben wir in den letzten Jahren so einiges an Erfahrung gesammelt, welche Rezepte praktisch für den Alltag sind und den Kindern auch schmecken.

Bei mir, Michaela, dreht sich alles um Kids, Food und DIY. Kochen ist eine meiner größten Leidenschaften. Am Liebsten koche ich schnelle und einfache Gerichte, kindgerecht und lecker.

Bei Ulli gibts neben gesunden Rezepten auch Workouts, die zeitsparend in den Alltag integriert werden können (und oft auch Baby und/oder Kleinkind mit einbeziehen). Sport und gesundes Essen sollen nämlich vorrangig Spaß machen!

Wir hoffen, ihr mögt die Rezepte genau so gerne wie wir und wünschen euch viel Freude beim Ausprobieren!

Schönen Sommer am Spielplatz.

Michaela + Ulli



Fotos Cover und Portrait
Stéphanie Rimoux | Lifestyle Photography
www.stephanierimoux.com

©www.fitundgluecklich.net

©www.littlebee.at

FRUCHTSCHNITTEN

YUMMY!





Fruchtschnitten

Zutaten für ca. 10 Stück, je nach Größe

Je 1/2 Tasse (ca. 100g) Medjool Datteln und getrocknete Aprikosen
1/2 Tasse (ca. 60g) geriebene Nüsse - Oblaten

Zubereitung

- Die Datteln entsteinen und mit den Aprikosen und Nüssen in einer Küchenmaschine zu einer homogenen Masse vermischen lassen. (Wenn die Mischung zu trocken ist mehr Trockenobst dazu geben, oder ev. auch einen EL Wasser. Ist sie zu klebrig mehr Nüsse zugeben - das Verhältnis Trockenobst : Nüsse ist immer ca. 2:1)
- Mit einem Löffel etwas von der Masse entnehmen und mit angefeuchteten Händen zu einer groben Kugel formen. Diese zwischen zwei Oblaten legen und flach drücken. (Ich habe runde Oblaten verwendet, weil ich die noch daheim hatte, ihr könnt aber natürlich auch eckig verwenden und diese dann in Riegelform schneiden. Oder ihr formt gleich Kugeln aus der Masse, siehe Bild, die werden auch gerne gegessen)

WURSTSALAT TO GO





WURSTSALAT

to go

SO GEHTS

- 01 Knackwürste in schmale Streifen schneiden.
- 02 Gemüse klein scheiden und mit der Wurst in eine Schüssel geben.
- 03 für die Marinade 4 EL Apfelessig, 2 EL Olivenöl und 8 EL Wasser mit einander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 04 Marinade über den Wurstsalat giessen und ziehen lassen. Fertig.

ZUTATEN

für 4 Personen

4 Knackwürste
Cocktailtomaten
Feta
1 Paprika
4 Essiggurken
Bund Radieschen
Feta
Apfelssig
Olivenöl
Salz, Pfeffer

HEIDELBEERKUGELN

ZUCKERFREI





Heidelbeer Kugeln

Zutaten für ca. 10 Stück

1 reife Banane - 20 Heidelbeeren (ca.) - 75g Haferflocken
10g Amaranth gepufft* - 20g geriebene Mandeln* - 2 EL Chia Samen*

Zubereitung

- Die Banane in einer Schüssel zerdrücken und die restlichen Zutaten unterrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
- Mit angefeuchteten Händen Kugeln formen und im Ofen bei 150°C (Umluft) trocknen lassen (in den kalten Ofen geben, nicht vorher vorheizen)**

*Ich denke, wenn man ev. mehr Haferflocken nimmt kann man Amaranth, Mandeln und Chia Samen auch weglassen. Ich finde aber diese Zutaten boosten den Proteingehalt ein bisschen und verbessern die Konsistenz.

***Ohne Backen geht es natürlich auch, aber ich finde sie trocken leichter zum mitnehmen, und auch „sauberer“ zum Essen.



SOMMERLICHE
WRAPS

schnell und leicht



sommerliche

WRAPS

to go

ZUTATEN

für 6-8 Stück

1 Pkg Tortilla Wraps

Frischkäse

Salatblätter

2 EL Mais

1/2 Avocado

1/2 Paprika

1/2 Gurke

eventuell Feta

SO GEHTS

01

Gemüse vorbereiten und in Stifte schneiden

02

Tortilla Wraps laut Anleitung erwärmen, anschliessend dünn mit Frischkäse bestreichen

03

Mittig die Füllung auflegen, erst Salat, darauf Avocado, Paprika, Gurke und Mais. Wer mag peppt seinen Wrap noch mit Feta auf.

04

Anschließend einrollen und verpacken. Der Wrap bleibt länger warm, wenn man ihn in Alufolie wickelt.



INGWER-MINZ

MELONENSALAT

fruchtig-frisch





Melonensalat

Zutaten für 4 Portionen

1 Zuckermelone - 1/2 Honigmelone - 1/4 Wassermelone
1 Stück Ingwer (ca. 6cm) - 1 Biozitrone - 4 EL Blütenhonig
je 1 Handvoll Minzeblätter und Zitronenmelisseblätter

Zubereitung

- Die Melonen halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher ausstechen und in einer Schale mischen.
- Ingwer schälen und ebenso wie die Kräuter fein hacken.
- Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
- Melonenkugeln mit den restlichen Zutaten vermischen und abgedeckt 2-3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Zum Mitnehmen am besten portionsweise in Behälter füllen und eine Gabel mitnehmen.



FRUCHTIGE

MUFFINS

MIT BUTTERMILCH
& HIMBEEREN



FRUCHTIGE MUFFINS

mit Buttermilch

ZUTATEN

für ca. 10-12 Stück

2 Eier
50g Butter
140g Zucker
130g Mehl
1 Pkg Vanillezucker
2 TL Backpulver
50ml Buttermilch
Himbeeren oder andere
Beerenfrüchte
ev. Schokolade Chunk

SO GEHTS

01

Die Eier, den Zucker und den Vanillezucker mit der Butter Butter schaumig rühren.

02

Anschließend werden Mehl, Backpulver und Buttermilch zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verrührt.

03

Die Masse in Muffinförmchen füllen. Aber Achtung – nicht mehr als 2/3 voll füllen, weil der Teig beim backen noch hoch kommt, sonst läuft die Masse über.

04

Zu guter Letzt noch ein paar Himbeeren in die Formen geben. Und als besondere Überraschung ein paar Stückchen Schokolade Chunk in die Masse drücken.

05

Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Grad Umluft ca. 20-25 backen.



CLEAN EATING - GLUTENFREI

BROKKOLI BROT

Kindergeprüft!



Brokkoli Brot

Zutaten für ein 3/4 Blech

1 Brokkoli - 120g (1 Tasse á 250ml) geriebene Mandeln

4 Eier - Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Röschen vom Brokkoli schneiden und den Stiel für etwas anderes verwenden (z.B. in dünne Scheiben geschnitten, gewürzt und im Ofen geröstet als Chips, schmeckt echt gut!). Die Röschen in der Küchenmaschine zu feinen Körnern zerkleinern.
- Den Ofen auf 175°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. (Oder mit einer wiederverwendbaren Silikon Backmatte)
- In einer großen Schüssel die zerkleinerten Brokkoliröschen mit den anderen Zutaten vermischen.
- Die Mischung auf das Backblech streichen und im vorgeheizten Backrohr für 30 Minuten backen.
- Komplet auskühlen lassen, damit das Brot leichter vom Blech geht. Zerteilen und nach Wunsch belegen.

LEICHTER
NUDELSALAT
OHNE MAYONNAISE





NUDELSALAT

to go

ZUTATEN

für 4 Personen

250g Nudeln
Radieschen
Cocktailtomaten
Paprika
Gurke
1 Becher
Sauerrahm
1 TL Senf
Salz, Pfeffer,
Kräuter
Limettensaft

SO GEHTS

- 01 Nudel kochen und auskühlen lassen.
- 02 Gemüse in kleine Würfel schneiden
- 03 Sauerrahm mit dem Senf vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack etwas Limettensaft zugeben. Mit den Nudeln und dem Gemüse vermischen und ziehen lassen.
- 04 Portionsweise verpacken und genießen.

MINI PANCAKES

ERDNUSSBUTTER + BANANE!





Mini Pancakes

Zutaten für ca. 30 Stück, je nach Größe

1 reife Banane - 1 EL Erdnussbutter - 1 Ei - 1 TL Backpulver
3/4 Tasse Vollkornmehl - Milch (ca. 200ml) - Kokosöl zum Ausbraten

Zubereitung

- Die Banane schälen und in einer Schüssel zerdrücken.
- Erdnussbutter, Ei, Backpulver und Mehl darunter mischen. Nun nach und nach Milch untermischen, bis der Teig die gewünschte Konsistenz hat (das Rezept funktioniert sowohl mit festerem, also auch flüssigerem Teig, die Pancakes werden dann einfach dicker oder dünner).
- Eine Pfanne am Herd erwärmen und etwas Kokosöl darin zerlassen. Mit einem Esslöffel kleine Kleckse Teig darin rausbacken (1 EL Teig pro Pancake). Nach ungefähr einer Minute umdrehen (wenn kleine Blasen an der Oberfläche entstehen, bzw. die Unterseite gebräunt ist). Nochmals ungefähr 30 Sekunden braten und dann mit dem Rest des Teiges ebenso verfahren. (Vor jedem Durchgang ein bisschen Kokosöl in der Pfanne zerlassen)
- (Pssst: auf ein Blech streichen und bei 180°C 25-30 Minuten backen klappt auch! Optional mit Obst belegen.)



ERFRISCHENDER
COUSCOUS SALAT
MIT FETA &
WASSERMELONE



COUSCOUS SALAT

mit Wassermelone

ZUTATEN

für 2 Personen

- 100g Couscous
- 2 Scheiben Wassermelone
- Salatblätter oder Ruccola
- 1 Limette
- Salz
- Kräuter nach Geschmack
- Balsamico Creme
- Feta

SO GEHTS

- 01** Couscous nach Anleitung zubereiten.
- 02** Wassermelone in kleine Würfel schneiden. Salat klein schneiden. Anschliessend mit dem Couscous vermengen.
- 03** 2 EL Balsamico Creme mit dem Salat vermengen. Nach Bedarf Salz zugeben. Saft einer halben Limette darüber träufeln.
- 04** Feta nach Geschmack zerbröseln und zugeben.
- 05** Salat ziehen lassen und schmecken lassen.

KEIN ZUCKER ZUGESETZT

FRUCHTGUMMI

zum Rollen





Fruchtgummirollen

Zutaten für 1 Blech

Version 1: 100g Heidelbeeren - 1 Banane - 1/2 Salatgurke
Version 2: 1/8 Wassermelone - 150g Erdbeeren - 1 Banane
1/2 Salatgurke

Zubereitung

- Für die Heidelbeer Bananen Version die Heidelbeeren mit der geschälten Banane und der Gurke in einem Mixer zu einem gleichmäßigen Mus verarbeiten.
- Ein Backblech mit Backpapier (oder einer Silikonbackmatte) belegen und das Mus gleichmäßig darauf verteilen. Es sollte ca. 5mm dick sein, damit es gut trocknet.
- Für die Wassermelonen Erdbeere Version die Zutaten ebenso verarbeiten.
- Das Backrohr auf 60°C aufheizen und den Fruchtgummi darin 6-8h trocknen lassen. Die Ofentür ab und zu öffnen, damit die Flüssigkeit entweichen kann. (Man kann den Ofen zwischendurch auch abdrehen, und später weitertrocknen!)
- In Streifen schneiden und einrollen. Kühl und trocken aufbewahren.



LECKERE
MÜSLIRIEGEL
MIT BANANE



MÜSLIRIEGEL

mit Banane

ZUTATEN

für ca. 12 Stück

100g Dinkelflocken
100g Dinkelkleie
3EL Reissirup
2EL Rosinen
2 reife Bananen

SO GEHTS

- 01 Bananen zerdrücken und mit den restlichen Zutaten mischen
- 02 fingerdick in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben und fest andrücken damit die Riegel später nicht brechen
- 03 im vorgeheizten Backrohr bei 160°C Grad ca. 20-25 Minuten backen bis sie Farbe bekommen hat
- 04 nach dem Auskühlen in Quadrate scheiden und verpacken.