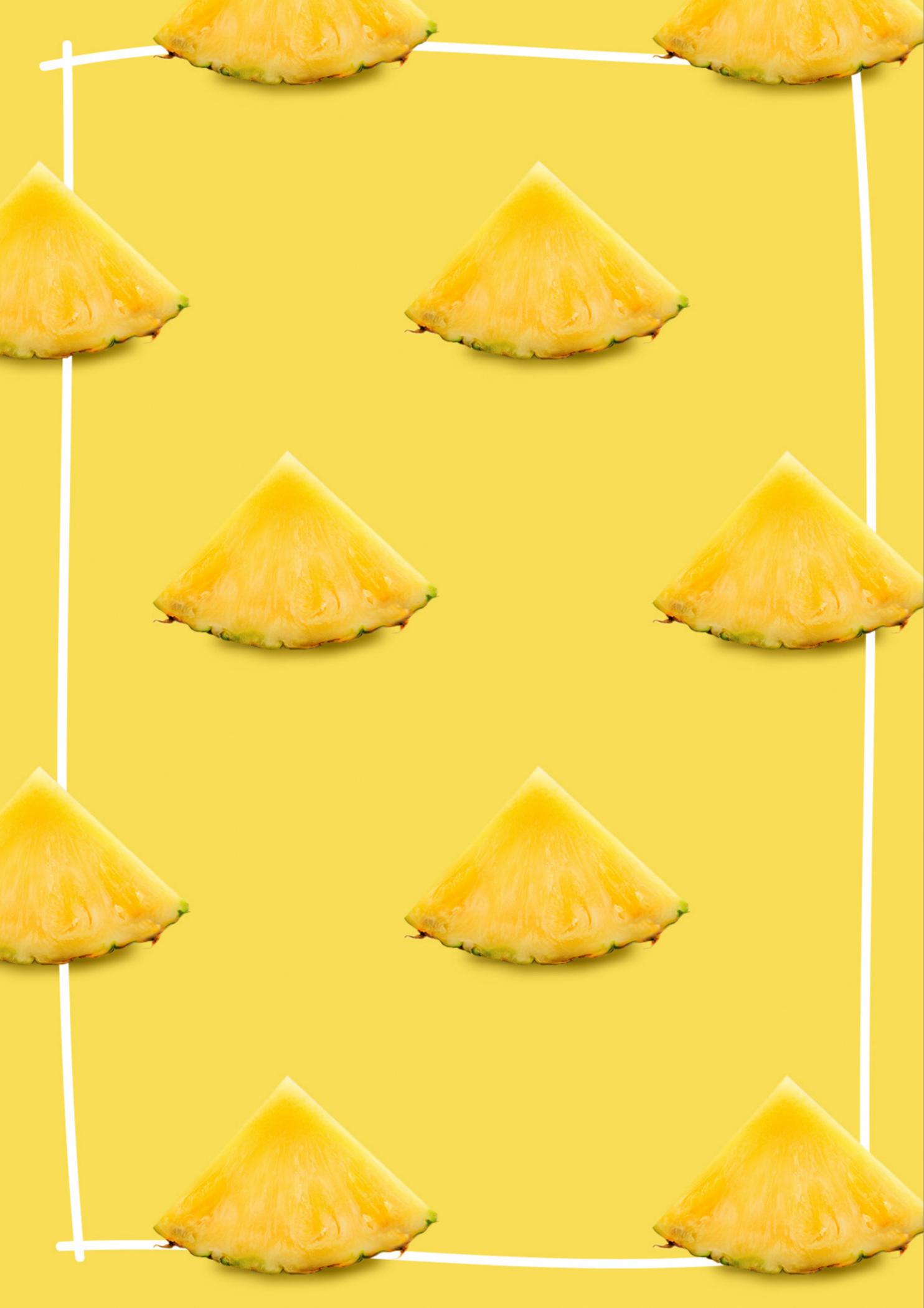


FÜHL DICH FRUCHTIG

# Snackingtipps

für Familienmanager





## Snackingtipps für Familienmanager

**Kunterbunte Lebensfreude:  
genussvolles Essen im Familiengetümmel**

Kita, Kinderturnen und zwischendurch noch Wäscheberge, Abwasch und Wocheneinkauf bewältigen – eine tägliche Herausforderung. Und dann noch etwas Gesundes kochen, das der Rasselbande auch schmeckt? Zusammen mit den Familienprofis Lisa Steinkopf und Steffi Sinzenich gönnen wir jungen Eltern Zeit zum Durchschnaufen.

Kinder können wählerische Feinschmecker sein und ihre Eltern damit regelmäßig zur Verzweiflung bringen. Denn während die Großen Wert auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung legen, stehen bei den Kids Pommes und Co. hoch im Kurs.

Stressfaktor Familientisch? Nicht, wenn es nach den beiden Influencerinnen Lisa Steinkopf alias „ichsowirso“ und „Gaumenfreundin“

Steffi Sinzenich geht. Die jungen Mamis geben auf ihren Channels Einblicke in ihren bunten Familientrubel zwischen Kleinkind, Business und persönlichen Leidenschaften.

Für sie steht fest: Mit Humor und Besonnenheit lässt sich das Familienleben entspannter angehen! Fruchtige Rezepte für Groß und Klein, Fruchtwissen und familienfreundliche Wellbeing-Tipps helfen dabei, den gemeinsamen Alltag fröhlich und gelassen anzugehen.

Liebt das Leben und fühlt euch fruchtig!



Tag 1



Volle Frucht voraus mit

INFLUENCERIN  
STEFFI SINZENICH | @GAUMENFREUNDIN

„Gaumenfreundin“ Steffi Sinzenich weiß dank ihres drei Jahre alten Sohnes ganz genau, worauf es im Mamaalltag ankommt. Die 37-jährige hauptberufliche Food-Bloggerin, die früher im Online-Marketing arbeitete, überrascht ihre Leser mit immer wieder neuen gesunden und schnellen Rezepten. Klare Sache, dass die der ganzen Familie schmecken. Vor allem im Sommer liebt Steffi bunte, knackige Salate, wie Heidelbeer-Mais-Salat. Ebenso leidenschaftlich wie auf ihrem Blog ist Steffi auch als Kinderkochbuch-Autorin unterwegs. „One-Pot-Gerichte für kleine Kinder“ und „One-Pot-Gerichte für die Familie“ aus dem Trias Verlag gehören zu ihren Werken.



MITTAG

## Heidelberg-Mais-Salat

### WAS DU BRAUCHST

- 2 Maiskolben
- 200 g Heidelbeeren
- 1 kleine Salatgurke
- ½ rote Zwiebel
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Salz
- Pfeffer
- Frischer Koriander

2 Portionen  
35 Minuten Zubereitungszeit

### SCHRITT 1

Maiskolben in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 15-20 Minuten kochen.

### SCHRITT 2

Heidelbeeren waschen, Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel klein schneiden.

### SCHRITT 3

Aus Olivenöl, Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

### SCHRITT 4

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Mit Koriander garnieren.



FRÜHSTÜCK

## Mango-Smoothie-Bowl

### WAS DU BRAUCHST

- 1 Banane (gefroren)
- 2 große Mangos
- 50 ml Mandelmilch
- 50 g Heidelbeeren
- 2 EL Mandelblättchen
- 2 EL Kakaonibs

2 Portionen  
15 Minuten Zubereitungszeit  
6 Stunden Gefrierzeit

### SCHRITT 1

Die Mangos schälen und in Würfel schneiden. 4 EL der Mangowürfel beiseitelegen. Den Rest zusammen mit der gefrorenen Banane und der Mandelmilch pürieren.

### SCHRITT 2

Die Mango-Smoothie-Bowl mit den Mangowürfeln, Heidelbeeren, Mandelblättchen und Kakaonibs garnieren.

## SNACK

# Gesunde Bananenboote

### WAS DU BRAUCHST

- 2 Bananen
- 2 EL Erdnussbutter
- 50 g Heidelbeeren
- 2 EL Kakaonibs
- 2 EL Kokosflocken

2 Portionen  
5 Minuten Zubereitungszeit

### SCHRITT 1

Bananen schälen und längs halbieren.

### SCHRITT 2

Mit Erdnussbutter bestreichen und mit Heidelbeeren, Kakaonibs und Kokosflocken garnieren.



## ABENDESSEN

# Ananas-Grillspieße

### WAS DU BRAUCHST

- 8 Minzblätter
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Ananas
- 100 g Garnelen (küchenfertig)
- 1 EL Rapsöl
- 8 Holzspieße

Ergibt 8 Spieße  
10 Minuten Zubereitungszeit

### SCHRITT 1

Minzblätter in Streifen schneiden und mit Joghurt und Ahornsirup verrühren.

### SCHRITT 2

Ananas schälen und klein würfeln, dabei den Strunk entfernen.

### SCHRITT 3

Ananaswürfel und Garnelen abwechselnd auf die Holzspieße stecken und mit Öl bestreichen.

### SCHRITT 4

Zwei bis drei Minuten von jeder Seite grillen. Die Spieße mit dem Joghurt servieren.

# Dole Wellbeing-Tipps

1.

Versuche, regelmäßig vor deinen Kindern aufzustehen. Bei kleinen Kindern ist dies gar nicht mal so leicht. Nimm dir bewusst die Zeit für dich selbst und du kannst voller Energie in den gemeinsamen Familientag starten.

2.

Plane deine Woche! Nimm dir am Sonntagabend ein paar Minuten Zeit, um dir alle Termine der kommenden Woche bewusst zu machen und zu planen, wann du was erledigst. Das schont deine gedanklichen Energie-reserven unter der Woche.

3.

Vergiss Perfektion! Vergleiche dich nicht mit anderen vermeintlich perfekten Mamas und Papas, denn auch die typische Insta-Familie, bei der immer alles harmonisch aussieht, kocht nur mit Wasser.



# Tag 2

Fruchtige Rezepte  
für die  
ganze Rasselbande



## FRÜHSTÜCK

# Bananen-Äpfel-Stulle

### WAS DU BRAUCHST

- 4-6 Vollkornbrotsscheiben
- 4-6 gehäufte EL Hüttenkäse (fettreduziert)
- 2-3 Bananen
- 2 Äpfel
- 3 EL Olivenöl
- 125 g Himbeeren
- Einige Minzblätter zum Garnieren

Ergibt 4-6 Stullen  
20 Minuten Zubereitungszeit

- SCHRITT 1** Brotsscheiben mit dem Hüttenkäse bestreichen.
- SCHRITT 2** Bananen schälen, längs halbieren. Äpfel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- SCHRITT 3** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, zunächst die Apfelscheiben darin ca. 30 Sekunden pro Seite bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, herausnehmen und direkt auf die Brote legen. Bananen auf der Schnittfläche in dieselbe Pfanne geben, ca. 30 Sekunden anbraten, mit der Schnittfläche nach oben auf die Äpfel legen. Mit Himbeeren und Minze garnieren, mit Honig beträufeln.



## MITTAG

# Trauben-Avocado-Wrap

### WAS DU BRAUCHST

- 4-6 Vollkornortillas
- 200 g rote Trauben
- ½ Bund Basilikum
- 1 Papaya
- 2 Avocados
- 20 ml Sojajoghurt
- 1-2 TL Chiliflocken
- Salz und Pfeffer
- 200 g Heidelbeeren
- Etwas Olivenöl

4-6 Portionen  
20 Minuten Zubereitungszeit

- SCHRITT 1** Ofen auf 100 Grad vorheizen. Tortillas darin ca. fünf Minuten erwärmen.
- SCHRITT 2** Währenddessen Trauben waschen, halbieren. Basilikumblätter abzupfen. Papaya schälen, halbieren, Kerne entfernen, in Spalten schneiden. Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Sojajoghurt mit etwas Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.
- SCHRITT 3** Tortillas aus dem Ofen nehmen, mit den vorbereiteten Zutaten und Heidelbeeren belegen, mit Olivenöl beträufeln, mit restlichen Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.



## SNACK

# Nicecream Berrylicious

### WAS DU BRAUCHST

- 100 g Erdbeeren
- 4 Bananen
- 150 g Himbeeren
- 200–300 ml Mandelmilch (ungesüßt) (ggf. etwas mehr)
- 6 EL Ahornsirup

4–6 Portionen  
15 Minuten Zubereitungszeit  
6 Stunden Gefrierzeit

### SCHRITT 1

Erdbeeren putzen, klein schneiden. Bananen in Scheiben schneiden und zusammen mit den Erdbeeren und Himbeeren mindestens vier Stunden einfrieren.

### SCHRITT 2

Die gefrorenen Früchte mit Mandelmilch und Ahornsirup im Mixer fein pürieren (Mandelmilch langsam dazugießen, eventuell benötigt man mehr als die angegebene Menge). Anschließend für weitere zwei Stunden in den Gefrierschrank stellen.

### SCHRITT 3

Eiskugeln formen und auf die Schalen verteilen.

## Tipp!

Die Grundmasse aus Bananen, Himbeeren und Erdbeeren kann variiert werden, indem man z. B. 100 g gefrorene Heidelbeeren oder 100 g gefrorene blaue Trauben hinzufügt.



## ABENDESSEN

# Bunter Couscoussalat

### WAS DU BRAUCHST

- 150 g Couscous
- 600 g Hähnchenbrust
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 300 g Möhren
- 200 g Staudensellerie
- 2–3 Orangen
- 400–500 g Ananas
- 150 ml Orangensaft (100 % Frucht)
- 4 EL Avocadoöl
- 200 g Heidelbeeren
- 1 Handvoll Basilikumblätter

4–6 Portionen  
30 Minuten Zubereitungszeit

### SCHRITT 1

Couscous in eine Schüssel geben, mit 300 ml kochendem Wasser übergießen, abgedeckt ca. zehn Minuten quellen lassen.

### SCHRITT 2

Währenddessen Hähnchenbrust abbrauen, trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. fünf Minuten pro Seite anbraten, vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. drei Minuten ruhen lassen.

### SCHRITT 3

Möhren schälen und in feine Streifen hobeln. Selleriestangen in dünne Scheiben schneiden, die Blätter zum Garnieren aufbewahren. Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ananas schälen, sechsteln, Strunk herausschneiden, in mundgerechte Stücke schneiden.

### SCHRITT 4

Couscous mit einer Gabel auflockern. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem Bratensaft, Orangensaft und Avocadoöl unter das Couscous heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous auf die Teller verteilen, mit den Möhren, Sellerie, Orangen, Ananas und Heidelbeeren belegen, mit Basilikum und Selleriegrün garnieren.

# Dole Wellbeing-Tipps

Treat yourself right: Du hast nur den einen Körper und der leistet Großes für dich – jeden Tag! Honoriere das, statt an kleinen Makeln herumzumeckern. Du bist großartig, so wie du bist!

1.

2.

So etwas wie gutes und schlechtes Essen gibt es nicht. Ernähre dich abwechslungsreich und ausgewogen. Genieße Schokolade & Co. in Maßen und gestalte deine Hauptmahlzeiten mit frischen, gesunden Zutaten.

Gönn dir eine Auszeit vom stressigen Familienalltag! Sei es mit einem guten Buch im Café oder bei einem lustigen Mädelsabend.

3.



Tag 3



Auf leckerer  
Fruchtsuche mit

INFLUENCERIN  
LISA STEINKOPF | ICHSOWIRSO

Auf ihrem Blog und Instagram-Kanal „ichsowirso“ inspiriert die kreative Hamburgerin und Zwillingmama Lisa Steinkopf ihre Follower mit unbegrenzter Lebensfreude. Hauptberuflich ist Lisa Bloggerin und Fotografin und so abwechslungsreich wie ihre Jobs sind auch Lisas Themen. Lifestyle-iger Content rund um Food, Reisen, Mode, DIY und Interior erwarten euch bei „ichsowirso“. Lisas Lieblingsrezept ist übrigens Quiche. Die kann man nämlich super einfrieren – eine gesunde Leckerei also für spontane Anlässe oder Besuch!



## FRÜHSTÜCK

# Ananas-Kokos-Drink mit Hafer

### WAS DU BRAUCHST

- 100 g Hafer
- 300 ml Kokoswasser
- 1 reife Ananas

Ergibt 500 ml  
15 Minuten Zubereitungszeit

- SCHRITT 1** Den Hafer zehn Minuten im Kokoswasser quellen lassen. Ananas schälen und in Stücke schneiden.
- SCHRITT 2** Alle Zutaten im Mixer zu einem Drink verarbeiten.

## MITTAG

# Herzhafte Quiche mit Trauben

### WAS DU BRAUCHST

- Etwas Margarine zum Einfetten
- 1 Mürbeteig
- 180 g Feta light
- Ca. 15 grüne Weintrauben
- 2 Zweige Thymian
- 125 ml Sojasahne light
- 2 Eier
- Pfeffer und Salz

Ergibt 1 längliche Quicheform  
40 Minuten Zubereitungszeit

- SCHRITT 1** Die Quicheform mit etwas Margarine einfetten und mit dem Mürbeteig auslegen.
- SCHRITT 2** Den Feta in groben Stücken auf den Teig bröseln. Trauben halbieren und den Thymian abzupfen, beides auf den Teig geben.
- SCHRITT 3** Sahne und Eier mischen, die Masse pfeffern und salzen und über den Teig gießen.
- SCHRITT 4** Die Quiche kommt nun bei 180 Grad ca. 20 Minuten in den Ofen.



## SNACK

# Blaubeer-Kokos-Eis

### WAS DU BRAUCHST

500 g Blaubeeren

500 g Kokosjoghurt

Eisformen

8 Portionen

10 Minuten Zubereitungszeit

3 Stunden Gefrierzeit

### SCHRITT 1

Die Blaubeeren in einem Mixer pürieren. Das Blaubeermus bis zur Hälfte in die Formen geben und ca. eine Stunde anfrieren lassen.

### SCHRITT 2

Die Formen rausnehmen und die Eisform mit dem Kokosjoghurt auffüllen. Ca. zwei Stunden im Gefrierfach durchfrieren lassen.



## ABENDESSEN

# Bananenhappen mit Kakao

### WAS DU BRAUCHST

2 EL Mandelmus

6 Datteln

1 Banane

4 Scheiben Vollkornbrot

1 EL Kakaonibs

4 Portionen

10 Minuten Zubereitungszeit

### SCHRITT 1

Das Mandelmus zusammen mit den Datteln im Hochleistungsmixer zu einer Creme verarbeiten.

### SCHRITT 2

Die Banane in dünne Scheiben schneiden und das Brot damit belegen.

### SCHRITT 3

Das Mus auf den Bananenscheiben verteilen und erneut mit Bananen und Kakaonibs garnieren.

# Dole Wellbeing-Tipps

1.

Zeit für mich: Wellness muss nicht teuer sein. Gönn dir eine Gesichtsmaske, einen Tee auf dem Sofa oder ein heißes Bad. Balsam für die Seele – auch im stressigen (Familien-)Alltag.

2.

Vor lauter To-dos weißt du gar nicht, wo dir der Kopf steht? Die gute, alte To-do-Liste hilft! Schreibe alles, was du heute erledigen möchtest, geordnet nach Priorität auf und arbeite es systematisch ab. Das Abhaken der Aufgaben gibt ein gutes Gefühl und steigert die Produktivität.

Die Familie will abends gerne snacken? Das geht auch gesund. Wie wäre es mit knackigen Gemüsesticks mit Dip, ungesalzene Nüssen oder leckeren Beeren. Diese Lebensmittel belasten nicht und tun euch gut. So kann die ganze Familie beruhigt schlafen und fit in den nächsten Tag starten.

3.

# Tag 4

Ein fruchtiger  
Abenteuertag für  
Groß und Klein



## FRÜHSTÜCK

# Himbeer-Smoothie-Bowl

### WAS DU BRAUCHST

6 Bananen

500 g Himbeeren

200–300 ml Mandelmilch  
(ungesüßt) (ggf. etwas mehr)

250 g Erdbeeren

2–3 Kiwi

2 EL Chiasamen

Einige Minzblätter  
zum Garnieren

4–6 Portionen

20 Minuten Zubereitungszeit

4 Stunden Gefrierzeit

**SCHRITT 1** Vier Bananen in Scheiben schneiden und zusammen mit ca. 300 g Himbeeren mindestens vier Stunden einfrieren.

**SCHRITT 2** Die gefrorenen Früchte mit der Mandelmilch im Mixer fein pürieren (Milch langsam dazugießen, eventuell benötigt man mehr als die angegebene Menge). Anschließend für weitere 30–60 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

**SCHRITT 3** In der Zwischenzeit Erdbeeren putzen und halbieren, Kiwi und restliche Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

**SCHRITT 4** Nicecream aus dem Gefrierschrank nehmen, auf die Bowls verteilen, mit den vorbereiteten Früchten, den restlichen Himbeeren und den Chiasamen belegen, mit Minze garnieren.



## MITTAG

# Ananas-Trauben-Stulle

### WAS DU BRAUCHST

250 g Tofu

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

400–500 g Ananas

100 g rote Trauben

1 Bund Rucola

4–6 Scheiben Roggenbrot

4–6 EL Hüttenkäse  
(fettreduziert)

1 EL rote Pfefferkörner

Ergibt 4–6 Stullen

25 Minuten Zubereitungszeit

**SCHRITT 1** Tofu in zwölf dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofuscheiben darin bei starker Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**SCHRITT 2** Ananas schälen, vierteln, Strunk herausschneiden, in dünne Scheiben schneiden. Trauben waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern.

**SCHRITT 3** Brotscheiben mit Hüttenkäse bestreichen und mit rotem Pfeffer bestreuen. Die Hälfte der Brotscheiben mit Rucola, Ananas, Trauben und Tofu belegen, die verbliebenen Brotscheiben darauflegen, Stullen halbieren.

## SNACK

# Sunshine-Smoothie

### WAS DU BRAUCHST

500 g Mango  
15 g Ingwer  
1 Limette  
150 g grüne Trauben  
2-3 EL Agavensirup  
400-500 ml Möhrensaft  
125 g Himbeeren

4-6 Portionen  
15 Minuten Zubereitungszeit

- SCHRITT 1** Mango schälen, Fruchtfleisch klein schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. Limettensaft auspressen. Trauben waschen, halbieren.
- SCHRITT 2** Alles zusammen mit Agavensirup und Möhrensaft im Mixer fein pürieren.
- SCHRITT 3** Smoothie in die Gläser gießen, mit Himbeeren garnieren.



## ABENDESSEN

# Buchweizencrêpe mit Traubensalat

### WAS DU BRAUCHST

80 g Buchweizenmehl  
200 ml Sojamilch (ungesüßt)  
3 Eier Größe M  
250 g Erdbeeren  
300 g rote Trauben  
4-6 Radieschen  
150 g Babyspinat  
3-4 EL Zitronensaft  
7-10 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
1 Handvoll Cashewnüsse

4-6 Portionen  
30 Minuten Zubereitungszeit

- SCHRITT 1** Mehl, Milch und Ei zu einem glatten Teig verrühren und ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- SCHRITT 2** Währenddessen Erdbeeren putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Trauben waschen, halbieren. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Alles zusammen mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.
- SCHRITT 3** ½ EL Olivenöl pro Crêpe in einer beschichteten Pfanne erhitzen, nacheinander vier bis sechs Crêpes bei mittlerer Hitze darin backen. Danach auf die Teller geben, mit dem Salat füllen, zusammenklappen. Cashewnüsse grob hacken und darüberstreuen.

# Dole Wellbeing-Tipps

Eine Autofahrt mit Kindern kann schnell zur Strapaze für die Nerven werden – vor allem im Berufsverkehr mit Stau. Um die Knirpse bei Laune zu halten, solltet ihr immer gesunde Snacks, Getränke und ein Hörspiel oder Buch an Bord haben.

1.

2.

Trauben bringen süße Energie – ob als Snack zwischendurch oder als Topping im Salat. Wusstest du, dass es Trauben am liebsten kühl mögen? Um sie möglichst lange frisch zu halten, lege sie direkt nach dem Kauf in den Kühlschrank. So bleiben sie schön knackig.

3.

Himbeeren sind ein super Snack und idealer Süßigkeitenersatz! Sie schmecken Groß und Klein und strotzen dabei vor Vitaminen und Mineralstoffen. Mund auf, Beere rein, glücklich sein!



## IMPRESSUM

### Herausgeber

Dole Europe GmbH  
Stadtdeich 7  
20097 Hamburg

[www.dole.de](http://www.dole.de)  
[kontakt@dole.com](mailto:kontakt@dole.com)  
+49 (40) 329 06-0

### Redaktion und Gestaltung

segmenta communications GmbH  
Neumühlen 1, 22763 Hamburg  
[info@segmenta.de](mailto:info@segmenta.de)  
+49 (40) 4011 30-0

© Dole 2019