

## Abendessen für Kinder



*kleinkindtauglich*

**Abendbrot für Kinder? Wir zeigen euch mit leckeren Ideen, was bei unseren Kids zum Abendbrot auf den Teller kommt.**

In der Regel essen wir abends immer gemeinsam mit unseren Kindern Abendbrot, denn das ist die einzige Zeit an der die ganze Familie in Ruhe zusammen am Tisch sitzt. Aber manchmal bekommen die Kids auch ein eigenes Abendessen und wir essen dann später etwas in Ruhe, wenn sie im Bett sind. Das kommt meist am Wochenende oder nach einem sehr stressigen Tag vor.

Spaß :-)  
nett herrichte und mir macht das auch  
Nicht selten wünsche ich mir dann auch nochmal Kind zu sein ;-)

### Zutaten:

- **Mögliche Zutaten**
- Belegte Brote
- Gemüse und Obst der Saison
- Joghurt
- Backcamembert
- Wiener Würstchen
- gekochtes Ei, Rührei, Omelett...

Unsere Kids lieben es, wenn ich ihnen ihre [Menüteller\\*](#)

- [Bunter Nudelsalat](#)
- [Brokkoli-Käsebällchen](#)
- [Gemüseberge](#)
- [Herzhafte Gemüsemuffins](#) --> oberlecker!
- [Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen](#)

- [Cheeseburger Muffins](#)
- [Bauern-Zopfbrötchen](#)

Da die Menüteller so praktisch viergeteilt sind, teile ich auch immer das Essen in vier verschiedene Kategorien ein. Ein "Fach" wird immer mit Brot gefüllt, eins mit Würstchen - Käse oder Ei, eins mit Gemüse der Saison und in das kleinste Fach kommt meist ein kleiner Nachtisch. So bekommen die Kinder alles, was sie brauchen um groß und stark zu werden ;-)

Wie das genau aussieht, zeige ich euch auf einigen Bildern:

Hier gibt es zum Beispiel pures Apfelmus mit buntem Streusel, Rohkost in Blumenform und kleine Brote mit ausgeschnittenen Kochschinkenfiguren (den Rest naschen Mama und Papa oder er wird zum Braten verwendet):



Sehr beliebt ist bei uns auch Backcamembert aus dem Backofen mit Preiselbeeren, dazu ein paar Salamibrote und buntes Gemüse.



[Kartoffelsalat](#) mit Würstchenscheiben, Blaubeeren aus dem eigenen Garten und Rohkost schmecken nicht nur im Sommer gut ;-)



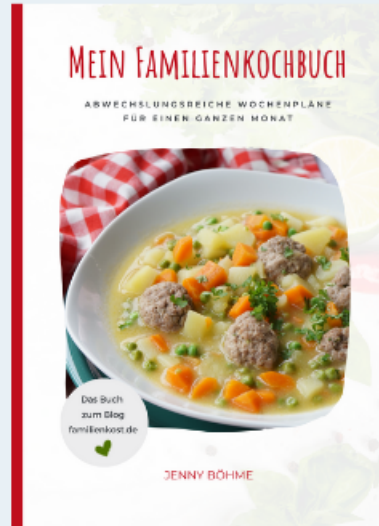
Ein weiterer Klassiker: [Kräuterbutter-Brote](#) mit Gemüse aus eigenem Anbau und Omelett



**Unsere Empfehlung für Dich:**

## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Die Menüteller meiner Kinder werden fast immer leer, manchmal wird auch getauscht oder um Nachschlag gebeten. Durch die nett arrangierte Form essen sie definitiv mehr Obst und Gemüse, als sie es tun würden, wenn sie einen leeren Teller und eine große Schüssel für alle hätten.