



# Ofen-Spaghetti mit Feta, Tomaten und Zucchini



4 Portionen

## ZUTATEN

- 250 g Spaghetti
- 200 g Feta
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Zucchini
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl

### Optional

- Salz, Pfeffer & ital. Kräuter, Knoblauch nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Die Spaghetti in eine Auflaufform legen und gut verteilen.
2. Die Gemüsebrühe gleichmäßig über die Spaghetti gießen, sodass die Spaghetti leicht bedeckt sind.
3. Die Kirschtomaten und die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides auf/ um die Spaghetti herum verteilen.
4. Den Feta in der Mitte der Auflaufform auf die Spaghetti setzen.
5. Gewürze nach Geschmack z.B. ital. Kräuter, Salz über das Gemüse und den Käse streuen. Anschließend das Olivenöl drüber träufeln.
6. Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 30 Minuten backen, bis die Spaghetti gar und die Tomaten weich sind.
7. Nach dem Backen etwas abkühlen lassen und alles gut durchmischen, damit sich der Feta mit den Spaghetti und dem Gemüse verbindet.

### Tipp:

Perfekt, wenn man wenig Lust/ Zeit hat und doch was zu kochen aber dennoch etwas essen möchte. Einfach alle Zutaten in eine Auflaufform geben und backen - hier kommt es nicht auf die Schönheit an! 😊

Manchmal ist Essen mehr als nur satt werden:  
Mehr Tipps und Ideen auf [esszimmer.nrw](https://esszimmer.nrw)  
oder scannen Sie einfach den QR-Code!



find me on:



@ [esszimmer.nrw](https://esszimmer.nrw)



# Couscous-Salat ganz ohne Kochen



4 Portionen

## ZUTATEN

- 500 g Couscous
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 Gurke, gewürfelt
- 200 g Kichererbsen (Dose, ab gespült)
- 250 g Kirschtomaten, halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

1. ca. 500 ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen.
2. Den Couscous in eine Schüssel geben, 2 TL Gemüsebrühpulver drüberstreuen und mit 500 ml heißem Wasser übergießen. Abdecken und etwa 10 Minuten quellen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit aufgesogen hat.
3. In der Zwischenzeit die Paprika, Gurke und Kirschtomaten schneiden und die Kichererbsen abspülen. Den gequollenen Couscous mit einer Gabel auflockern und das vorbereitete Gemüse und die Kichererbsen hinzufügen.
4. Das Ganze mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Minze garnieren.

### Tipp:

Salat am Vorabend vorbereiten und am nächsten Tag einfach mit ins Büro nehmen. Wenn ein Wasserkocher vorhanden ist, eignet sich der Salat auch perfekt zur last Minute Zubereitung direkt im Büro.







# Flammkuchen aus Laugenstangen



4 Portionen

## ZUTATEN

- 7-8 tiefgekühlte aber aufgetaute Laugenstangen
- 175 g Frischkäse
- 1 kleine Zwiebeln
- 75 g Schinkenwürfel
- 60 g geriebener Parmesan

## ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Wenn noch nicht geschehen, Laugenstangen auftauen lassen und flach drücken.
3. Bestreiche die Laugenstangen gleichmäßig mit Frischkäse.
4. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und zusammen mit den Schinkenwürfeln gleichmäßig auf den Laugenstangen verteilen und mit geriebenen Parmesan bestreuen.
5. Den Flammkuchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech im vorgeheizten Backofen für etwa 20 Minuten backen, bis der Teig knusprig und der Käse schön geschmolzen ist.
6. Den Flammkuchen schmeckt warm und kalt!

### Tipp:

Diese Flammkuchen eignen sich perfekt als Snack, leichtes Mittag- oder Abendessen. Gleich die doppelte Menge machen! Reste passen am nächsten Tag gut in eine Lunchbox: Dazu in einer Dose oder Tüte luftdicht aufbewahren. Wenn vorhanden, können sie vor dem Verzehr in einer Mikrowelle oder dem Ofen aufgewärmt werden!





# Aufgepimpte Linsensuppe



4 Portionen

## ZUTATEN

- 1 Dose/800g fertige Linsensuppe
- 400 ml passierte Tomaten
- 4 gekochte, gepellte Kartoffeln
- 1 Karotte, geraspelt
- 2 EL Olivenöl

### Optional

- Knoblauchpulver, Paprikapulver (edelsüß), Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Cabanossi (Mini-Salami)

## ZUBEREITUNG

1. Wenn noch nicht geschehen: Kartoffeln pellen, in Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser weich kochen - Alternative siehe Tipp!
2. In der Zwischenzeit die Karotten in feine Streifen oder kleine Stücke raspeln Cabanossi in Scheiben schneiden
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Dann die Kartoffel, Karotten und Salami hinzufügen und für 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
4. Die passierten Tomaten zu den Kartoffeln und Karotten in den Topf geben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und alles kurz aufkochen lassen.
5. Die fertige Linsensuppe aus der Dose in den Topf gießen und alles gut vermengen. Auf mittlerer Hitze für weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Suppe leicht eingedickt ist.
6. Die Suppe nach Geschmack nochmals mit Salz, Pfeffer, Knoblauch oder Paprikapulver abschmecken. Ggf. mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Schnittlauch garnieren servieren.

### Tipp:

Fertige Suppen sind oft "arm" an Einlage und sehr verkocht. Verwende sie als Grundlage, dass spart die Einweich- und Kochzeit für die Linsen. Mit ein paar Zutaten gepimt, bekommt sie wieder Biss und schmeckt wie selbst gemacht! Verwende Kartoffeln vom Vortag oder fertig gekochte Kartoffeln im Glas (bei den Konserven), dann geht es noch schneller! In der Salattheke findest du gestiftelte Karotten- das spart das schälen und Raspeln.







# Cordon Bleu mal anders



4 Portionen

## ZUTATEN

- 1 Pack./ 750g fertiger Kartoffelknödelteig
- 4 Scheiben Kochschinken
- 4 Scheiben Käse
- 3-4 EL Öl zum Braten

### Salatbeilage

- 1/2 Eisberg-/ Kopfsalat
- 100 g Datteltomaten
- 1/2 Salatgurke
- 140 g kl. Dose Mais

### Dressing

- 40 ml Olivenöl
- 40 ml Aceto-Balsamico-Essig
- 40 g Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Den Kartoffelknödelteig in 8 gleich große Portionen teilen, zu Kugeln formen und flach drücken und 4 Teighälften jeweils mit 1 Scheibe Schinken und 1 Scheibe Käse belegen.
2. Die belegten Hälften mit den restlichen 4 Teigportionen bedecken. Die Ränder gut verschließen, sodass Schinken und Käse vollständig umhüllt sind.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Cordon Bleus bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen, die Tomaten u. Gurke in Scheiben schneiden zusammen mit dem Salat und abgetropften Mais in eine Schüssel geben.
5. Für das Dressing Olivenöl, Essig und Honig in einer kleinen Schüssel gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.
6. Die Cordon Bleus auf Tellern anrichten und zusammen mit dem frischen Salat servieren.

### Tipp:

Man muss nicht alles selber machen! Drei einfache Regeln für gute Fertigprodukte: Kurze Zutatenliste; Echte Lebensmittel statt künstliche Ersatzstoffe; Wenig Zucker & Zusatzstoffe.





# Kartoffel-Frittata



4 Portionen

## ZUTATEN

- 4 gekochte, mittelgroße Kartoffeln
- 8 Eier
- 100 g Frischkäse
- 1 Zucchini
- 1 Paprika ODER  
Pilze, Brokkoli, Spinat,...
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

1. Wenn noch nicht geschehen, Kartoffel pellen, in dünne (~5mm) Scheiben schneiden und weich kochen.
2. Ofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.
3. Die Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden.
4. In einer Schüssel die Eier mit der Milch oder dem Frischkäse gut verquirlen. Das Gemüse (Zucchini und Paprika) sowie die gekochten Kartoffelscheiben und den geriebenen Käse dazugeben und vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Eine ofenfeste Auflaufform mit Olivenöl einfetten und die Eier-Gemüse-Kartoffel-Mischung hineingießen.

6. Im Backofen ca. 25-30 Minuten backen, bis die Frittata fest und leicht gebräunt ist.

Tipp:

1. Um am Zubereitungstag Zeit zu sparen, kannst du die Kartoffeln bereits am Vorabend vorkochen. Am nächsten Tag lassen sich die gekochten Kartoffeln schnell in das Gericht integrieren, und die Frittata ist im Handumdrehen fertig!
2. Die Kartoffel-Frittata kann auch vollständig am Vorabend zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie kann kalt gegessen oder kurz im Ofen oder in der Mikrowelle aufgewärmt werden. Frittata eignet sich auch hervorragend für die Lunchbox im Büro!





2-in-1-Rezept:

Tag 1



# Cremige Tomaten-Karotten-Suppe



4 Portionen

## ZUTATEN

- 1 Karotte
- 2 Flaschen (1200ml) passierte Tomaten
- 1 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Wasser
- 4 TL Gemüsebrühpulver
- 100 g Frischkäse
- Ital. Kräuter Gewürzmischung
- mit Salz, Pfeffer & Zucker abschmecken
- Baguette

Optional

- ca. 200g Frikadellenbällchen

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Karotten schälen und raspeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann die Karotten hinzufügen und kurz anbraten.
2. Die passierten Tomaten, Wasser und Gemüsebrühpulver hinzufügen, mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und optional Zucker würzen. Alles aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den Ofen vorheizen und nach Packungsanleitung das Baguette im Ofen aufbacken.
4. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, bis sie schön cremig ist. Die Hälfte der Suppe für den nächsten Tag zur Seite stellen. Den Frischkäse einrühren, bis er sich gut aufgelöst hat. Suppe erneut abschmecken. Baguette in Scheiben schneiden und zur Suppe reichen.

Tipp:

In der Salattheke findest du auch fertig gestiftelte Karotten- das spart das schälen und Raspeln. Ergänze mit Frikadellenbällchen für mehr "Inhalt" - das macht die Suppe ausgewogener und damit satter.

Manchmal ist Essen mehr als nur satt werden:  
Mehr Tipps und Ideen auf [esszimmer.nrw](https://esszimmer.nrw)  
oder scannen Sie einfach den QR-Code!



find me on:



@ [esszimmer.nrw](https://esszimmer.nrw)

2-in-1-Rezept:

Tag 2



# Tomaten-Gemüse-Soße für Pasta



4 Portionen

## ZUTATEN

- Übrig gebliebene Suppe
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 kleine Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Oregano nach Geschmack
- 250 g Pasta
- 150 g Parmesan, gerieben

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel, Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Gemüse anbraten.
2. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
3. Die Suppe vom Vortag zum Gemüse geben und alles gut vermengen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die Tomaten-Gemüse-Soße über die Pasta geben und mit Parmesan bestreut servieren.

### Tipp:

Koche einmal, genieße doppelt – mit Zwei-in-Eins-Gerichten hast du an stressigen Tagen weniger Arbeit, musst nicht überlegen „Was gibt's heute?“ und hast im Handumdrehen eine frische Mahlzeit auf dem Tisch!

Weitere zwei in eins Gerichte: Bolognese und gefüllte Paprika, Hähnchen-Gemüse-Pfanne und Reispfanne, Linseneintopf und Linsensalat. Oft bestehen Gerichte aus der selben Basis und können deshalb mit kleinen Ergänzungen zu anderen Gerichten umgewandelt werden.

Werde kreativ! So hat man nicht nur einmal gekocht und zwei Gerichte, so lassen sich auch Reste wunderbar verwerten und man schmeißt weniger weg.







# Joghurt-"Spaghetti-Eis"



16 Portionen

## ZUTATEN

- 1500 g griechischer Joghurt
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 500 g Erdbeeren frisch/ TK
- 50 g weiße Schokolade (gerieben oder gehackt)

## ZUBEREITUNG

1. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit 2 EL Honig oder Ahornsirup verrühren, bis er nach Geschmack gesüßt ist.
2. Die aufgetauten TK-Erdbeeren pürieren, bis eine glatte Soße entsteht. Ggf. etwas Wasser zugeben, bis gewünschte Konsistenz entsteht. Falls die Erdbeeren zu sauer sind, kann man sie leicht süßen.
3. Den gesüßten Joghurt in Dessertschalen oder -gläser füllen und die pürierte Erdbeersoße großzügig über den Joghurt geben, sodass sie wie bei einem klassischen Spaghetti-Eis verteilt wird. Die geriebene oder gehackte weiße Schokolade darüberstreuen.
4. Das Dessert kann sofort serviert oder im Kühlschrank für später aufbewahrt werden.

Tipp:

An heißen Tagen sorgen noch gefrorene Erdbeeren für echtes Spaghetti-Eis-Feeling!

Merke: Dessert muss keine Sünde sein – mit Joghurt, Früchten und einer kleinen Süße kann es eine ausgewogene Ergänzung zur Mahlzeit sein.



# *Dir haben die Rezepte gefallen?*

Dann habe ich hier noch mehr einfache und schnelle Rezepte für dich! Probiere zu Hause weiter aus und entdecke, wie du mit wenig Aufwand leckere, gesunde Mahlzeiten zaubern kannst. Lass deiner Kreativität freien Lauf und experimentiere mit neuen Zutaten und Ideen. So wird das Kochen für die ganze Familie noch entspannter und abwechslungsreicher!

## Ofen-Reis mit Gemüse und Käse (für 2 Portionen)

- Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 150 g Reis, 1 kleine gewürfelte Paprika, 1 kleine gewürfelte Zucchini und 2 Karotten in Scheiben in eine Auflaufform geben. Mit 300 ml Gemüsebrühe übergießen und alles gut vermischen. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Auflaufform abdecken und für ca. 30 Minuten im Ofen garen. Anschließend 100 g geriebenen Käse darüber streuen und weitere 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit frischen Kräutern servieren.

## One-Pot-Mexiko-Reis (für 2-3 Portionen)

- 150 g Reis, 100 g Mais (Dose oder TK), 100 g schwarze Bohnen (Dose, abgespült), 1 kleine gewürfelte Paprika und 200 g Tomaten (frisch oder aus der Dose) in einen Topf geben. Mit 400 ml Wasser oder Brühe aufgießen und 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Zum Schluss 50 g geriebenen Käse unterrühren und mit frischer Petersilie garnieren.

## Quiche ohne Boden (für 2 Portionen)

- Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel 3 Eier mit 100 ml Milch oder 50 g Frischkäse verrühren. 1 kleine gewürfelte Zucchini, 100 g gekochten Brokkoli und 50 g frischen oder TK-Spinat hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine gefettete Auflaufform geben und mit 50 g geriebenem Käse bestreuen. Für ca. 25-30 Minuten im Ofen backen, bis die Quiche fest und goldbraun ist. Mit frischen Kräutern servieren.

## One-Pot-Linsennudeln (für 2 Portionen)

- 150 g Linsen (rote oder grüne), 150 g kurze Nudeln (z. B. Penne oder Fusilli), 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten, 1 gehackte kleine Zwiebel und 1 fein gehackte Knoblauchzehe in einen Topf geben. Mit 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen, Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl hinzufügen. Alles aufkochen lassen und etwa 10-12 Minuten köcheln, bis die Nudeln und Linsen gar sind. Zum Schluss 50 g geriebenen Parmesan unterrühren und mit frischem Basilikum servieren.



### Kartoffelauflauf mit Gemüse (für 2-3 Portionen)

- Zubereitung: Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 300 g Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform legen. 1 kleine Karotte und 1 kleine Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden und dazugeben. 100 ml Gemüsebrühe und 50 g Frischkäse verrühren und über das Gemüse gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles für ca. 40 Minuten im Ofen backen. Nach 30 Minuten 50 g geriebenen Käse darüber streuen und weitere 10 Minuten überbacken. Mit frischen Kräutern servieren.

### 2-in-1 Chili und Wraps (für 2 Portionen)

- Tag 1: Chili In einem Topf 1 gehackte kleine Zwiebel, 100 g rote Bohnen (Dose, abgespült), 100 g Mais (Dose oder TK), 1 kleine gewürfelte Paprika und 200 g Tomaten (frisch oder aus der Dose) anbraten. Mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Tag 2: Wraps Das restliche Chili in Wraps (2-4 Stück) füllen. Mit 50 g geriebenem Käse, frischem Salat und etwas Joghurt servieren.

### Süßkartoffel-Feta-Auflauf (für 2 Portionen)

- Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 2 kleine Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform geben. 100 g Feta in Würfel schneiden und über die Süßkartoffeln streuen. 1 fein gehackte Knoblauchzehe und 1 EL Olivenöl darüber geben. Mit Salz, Pfeffer und 100 ml Gemüsebrühe übergießen. Im Ofen für ca. 30-35 Minuten backen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Mit frischen Kräutern servieren.

### Couscous mit gebratenem Gemüse (für 2 Portionen)

- 150 g Couscous mit 200 ml heißer Gemüsebrühe übergießen und abgedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit 1 kleine gewürfelte Paprika, 1 kleine gewürfelte Zucchini und 100 g Kichererbsen (Dose, abgespült) in 1 EL Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Den fertigen Couscous mit dem Gemüse vermengen und mit frischen Kräutern (z. B. Petersilie oder Minze) servieren.

# Das bin ich

## Hintergrund

Als Mutter einer wunderbaren Tochter, Kitaköchin und Ernährungsberaterin habe ich im Laufe der Jahre viele Erfahrungen rund um die Kinderernährung gesammelt. Ich weiß, wie herausfordernd es sein kann, gesunde Mahlzeiten in den Familienalltag zu integrieren, ohne dabei Stress oder Druck zu erzeugen. Meine beruflichen und persönlichen Erfahrungen haben mich gelehrt, wie wichtig es ist, Kindern die Freiheit zu geben, selbst zu entscheiden, was und wie viel sie essen möchten. Dabei unterstütze ich Familien darin, entspannte, ausgewogene Mahlzeiten zu gestalten, bei denen der Spaß am Essen im Mittelpunkt steht.

Gemeinsam können wir den Essensalltag so gestalten, dass er Freude bereitet – für euch und eure Kinder!

## Werte

Im Mittelpunkt steht für mich die Vermittlung von Werten wie Gemeinschaft, Achtsamkeit und Selbstbestimmung. Beim Essen geht es nicht nur um Nährstoffe, sondern um den respektvollen Umgang mit Lebensmitteln, das Miteinander am Tisch und die Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen. Diese Werte prägen unsere Beziehung zum Essen ein Leben lang.

## Ziele

Mein Ziel ist es, Familien zu unterstützen, gesunde und ausgewogene Mahlzeiten in den Alltag zu integrieren – ohne Stress und Zwang. Kinder sollen die Möglichkeit haben, selbst zu entdecken, was ihnen schmeckt, und Eltern entlastet werden, indem sie lernen, den Druck rauszunehmen und das Essen wieder als freudigen, gemeinsamen Moment zu erleben.

# ESSzimmer

die Ernährungswerkstatt für Familien  
Einfach KOSTENLOSES Erstgespräch vereinbaren!



## Kontakt

- +49 160 95 30 05 546
- [www.esszimmer.NRW](http://www.esszimmer.NRW)
- [sabrina@esszimmer.NRW](mailto:sabrina@esszimmer.NRW)
- moselstraße 28  
45219 essen

find me on



[esszimmer.nrw](https://www.esszimmer.nrw)



**ESSzimmer**  
die Ernährungswerkstatt für Familien



**Sabrina Sander**  
Ernährungsberaterin & Coach  
für Familien



Einfach scannen und  
mehr Infos rund um  
stressfreie  
Familienernährung  
erfahren! ❤️



## Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

heute haben wir gemeinsam erlebt, wie einfach es sein kann, gesunde und ausgewogene Gerichte für den Familienalltag zuzubereiten. Mit ein paar cleveren Tipps lassen sich auch in stressigen Zeiten schnelle und gesunde Mahlzeiten auf den Tisch bringen, die der ganzen Familie schmecken.

Keine „bösen“ Lebensmittel – die Menge macht's

- Es gibt keine Lebensmittel, die grundsätzlich „verboten“ sind. Wichtig ist, auf die richtige Balance zu achten und sich nicht von alten Diätgedanken leiten zu lassen. Manchmal führen strenge Regeln dazu, dass Lebensmittel attraktiver wirken, obwohl sie in Maßen genossen vollkommen unbedenklich sind. Es ist entscheidend, auf den eigenen Körper zu hören und sich von starren Vorgaben zu lösen.

Der Nutri-Score – nur eine Orientierung

- Der Nutri-Score gibt uns eine grobe Orientierung, wie ausgewogen ein Produkt innerhalb einer bestimmten Kategorie ist. Doch er ersetzt nicht den Blick auf die Zutatenliste oder die Nährwertangaben. Ein Blick auf die Zusammensetzung der Produkte lohnt sich immer, um versteckte Fette, Zucker oder andere Zusatzstoffe zu erkennen. Je kürzer die Zutatenliste, desto natürlicher ist meist das Produkt.

Mogeleien bei Verpackungen – Augen auf beim Einkauf

- Oft täuschen Verpackungen über den wahren Inhalt hinweg. Zum Beispiel kann „weniger Fett“ bedeuten, dass mehr Zucker hinzugefügt wurde. Auch Fantasienamen wie „Gratinkäse“ können suggerieren, dass es sich um hochwertigen Käse handelt, während tatsächlich Ersatzprodukte enthalten sind. Ein genauer Blick auf die Verpackung und Zutatenliste hilft, solche Tricks zu erkennen.



Bio – Ja oder Nein?

- Bio-Lebensmittel sind toll, aber nicht immer notwendig. Sie sind oft besser für die Umwelt und die Tiere, aber nicht zwangsläufig gesünder für uns. Ein Mittelweg kann darin bestehen, bei Produkten wie Obst und Gemüse, das mit Schale verzehrt wird, auf Bio zu setzen.

Fertiggerichte – mit einem kleinen Upgrade gesund

- Fertiggerichte haben oft einen schlechten Ruf, aber sie müssen nicht ungesund sein. Mit ein paar frischen Zutaten kann man sie schnell aufwerten und daraus eine vollwertige Mahlzeit machen. Zum Beispiel kann eine einfache Dossensuppe durch frische Gemüsezutaten wie Kartoffeln oder Möhren sofort an Nährstoffen und Geschmack gewinnen.

Wenn ihr noch tiefer in das Thema Ernährung einsteigen möchtet, findet ihr auf meinem Blog viele Tipps und Anregungen für eine gesunde und stressfreie Ernährung im Familienalltag.

Und falls ihr das Gefühl habt, dass ihr individuelle Unterstützung benötigt, stehe ich euch gerne für eine persönliche Beratung oder ein privates Coaching zur Verfügung. Gemeinsam finden wir Wege, wie ihr gesunde Ernährung im Alltag umsetzen könnt – ohne Stress und Druck.

Ich freue mich, euch auf diesem Weg zu unterstützen!

## Zusammen gesund und entspannt essen

Unsere Ernährung ist oft von Zeitdruck und schnellen Lösungen geprägt, was in vielen Familien zu Stress führt. Doch Essen sollte Freude machen und Momente der Gemeinschaft schaffen. Mein Ziel ist es, euch Wege zu zeigen, wie gesunde Essgewohnheiten ohne Druck und mit Leichtigkeit in den Familienalltag integriert werden können.

Gemeinsames Kochen und Essen verbindet uns. Mit den richtigen Ansätzen kann jede Mahlzeit eine Möglichkeit sein, Kindern den Spaß am Essen näherzubringen und dabei nachhaltige, gesunde Gewohnheiten zu fördern.

Falls ihr weiterführende Unterstützung benötigt oder Fragen habt, stehe ich euch gerne zur Verfügung – sei es über meinen Blog oder in einer individuellen Beratung.

*Eure Sabrina*



**ESSzimmer**  
die Ernährungswerkstatt für Familien