

Annina Schäflein | Lena Merz

KÜCHENRATGEBER

# SNACK DICH GROSS!



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# IMPRESSUM

eBook: © 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,  
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des  
Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und  
des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser  
Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne  
ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält  
sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie  
2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor,  
diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme  
auszuschließen.

[www.gu.de/kontakt](http://www.gu.de/kontakt) | [hallo@gu.de](mailto:hallo@gu.de)

ISBN 978-3-7589-0400-4

1. Auflage 2026

GuU 0-4004 02\_2026\_02

## DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria Hege

Projektleitung: Vanessa Lotz

Lektorat: Petra Teetz

Korrektorat: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Amelie Reinisch

## BILDNACHWEIS

Fotografie: Viktoria Fischer alle, außer Cover: StockFood Studios/Meike Bergmann; Samara Nevado Hidalgo

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

## WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! [www.gu.de/gu-community](http://www.gu.de/gu-community)

 [www.instagram.com/gu.verlag/](https://www.instagram.com/gu.verlag/)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

 [hallo@gu.de](mailto:hallo@gu.de)

 [de.pinterest.com/guverlag/](https://de.pinterest.com/guverlag/)

 [de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh](https://de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh)

 [www.youtube.com/user/gubuchvideo](https://www.youtube.com/user/gubuchvideo)



## WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

**Mit diesen Rezepten lassen sich im hektischen Alltag gesunde Snacks zaubern, die Kinderaugen zum Strahlen bringen.**

*Eva-Maria Hege, Verlagsleitung*

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: [www.gu.de](http://www.gu.de)

**BACKOFEN-HINWEIS**

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.

## UNSER GU-CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.  
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.

**Abkürzungsverzeichnis:**

**E** = Eiweiß

**EL** = Esslöffel (gestrichen)

**F** = Fett

**kcal** = Kilokalorien

**KH** = Kohlenhydrate

**Msp.** = Messerspitze

**Pck.** = Päckchen

**TK** = Tiefkühl

**TL** = Teelöffel (gestrichen)

**Ø** = Durchmesser

# LENA MERZ UND ANNINA SCHÄFLEIN

*Zusammen sind die Kinder der Autorinnen schon 21 Jahre alt – das bedeutet Tausende von selbst gemachten Snacks und viele liebevoll zusammengestellte Snackteller. Aber mindestens auch genauso viele gekaufte Snacks, denn die Mischung macht's. Wie das funktioniert, erklären die Autorinnen hier.*



## **Hand aufs Herz: Wie oft kauft man einfach unterwegs Snacks?**

Oft! Denn so viel, wie kleine Kinder ab dem zweiten Lebensjahr bis zum Ende der Grundschulzeit verdrücken, kann man unmöglich selbst zubereiten. Aber das ist auch gar nicht notwendig, denn ein Mix aus hochwertigen gekauften Snacks und nahrhaften, selbst gemachten Kleinigkeiten aus dem eigenen Vorrat ist völlig ausreichend.

## **Bleiben die Vorlieben immer gleich?**

Nein. Je jünger die Kinder sind, desto experimentierfreudiger sind sie auch. Deshalb sollten besonders Lebensmittel, die bunte Farben haben oder die zu Hause nicht jeden Tag auf dem Tisch stehen, sehr früh eingebaut und angeboten werden. Dann ist es nämlich sehr wahrscheinlich, dass die Kinder auch noch mit vier Jahren gerne Hülsenfrüchte und grünes Gemüse essen.

## **Wie kann man sich den Alltag erleichtern?**

Am besten, indem man die ganze Familie mit einbindet. Denn je älter die Kinder werden, desto mehr Lust haben sie, auch selbst in der Küche mit aktiv zu werden. So können sie beispielsweise am Oma-und-Opa-Tag zusammen mit den Großeltern Snacks backen oder Energiekugeln rollen. Das macht Spaß und tut allen gut. Auch sollten beide Elternteile eingebunden werden, z. B. bei einem monatlichen Meal-Prep-Tag – er wird so gleich zu einem Erlebnis für die ganze Familie. Als krönender Abschluss werden die zubereiteten Snacks dann gemeinsam verkostet.

# PESTOSTANGEN



**1** 1 Rolle Blätterteig (275 g; aus dem Kühlregal) entrollen.

**2** Mit 125 g grünem Pesto bestreichen. Dann mit 50 g geriebenem Parmesan und 50 g Pinienkernen bestreuen.

**3** Den Teig längs zusammenklappen und mit einem Pizzaschneider in 2 cm breite Streifen schneiden. Diese etwas länger ziehen, in sich verdrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

*Die Stangen im auf 180° vorgeheizten Backofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Reicht für 10 Stück.*

