

# SPEISEPLAN VON ANDREA "BABYMAMAS"



Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

## MONTAG

### Maistaler mit Joghurt Dip

Meine Kinder lieben sie!  
**240g Dinkelmehl, 1 TL Backpulver, 2 Eier** und **150 ml Milch** mit dem Schneebesen verrühren.  
**250g Mais** aus der Dose oder dem Tiefkühlregal und **200g** geriebenen **Mozzarella** dazu. Mit etwas **Paprika, Salz** und **Pfeffer** würzen.  
Backblech mit Papier auslegen und aus je 2-3 EL Teig Taler machen. Das ganz ca. 20 Minuten bei 200 Grad im Rohr backen.  
Dazu gibt es einen schnellen Dip und grünen Salat.

Schneller Dip: ein Becher **griechisches Joghurt**, ein wenig **Senf, Olivenöl, TK-Schnittlauch, Salz** und **Pfeffer**. Fertig!

**TIPP:** Die Maistaler schmecken auch kalt am nächsten Tag als Schuljause oder Snack am Spielplatz gut!

## DIENSTAG

### Nudelauflauf mit allem was da ist

Gemüse wie Zucchini und Paprika klein schneiden, wer will kann auch ein wenig Faschiertes reingeben. Für eine mittelgroße Auflaufform nehme ich **1 kleine Zucchini, ½ Paprika** und **250g Faschiertes**. Fleisch anbraten, Gemüse dazu und mitbraten. Dann **2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer** und **italienische Kräuter** (gerne viel) untermischen.  
Mit **300 ml Gemüsesuppe** und **300 ml Tomatenpolpa** aufgießen.  
Die Auflaufform einfetten und die ungekochte (!) Pasta hinein, Fleisch-Gemüse-Sugo darüber gießen und **geriebenen Käse** obendrauf. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten ins Rohr.

**TIPP:** Wer will kann bevor der Käse darauf kommt auch ein wenig Sauerrahm darüberstreichen.

## MITTWOCH

### Einfach Toast

Mittwoch muss es immer schnell gehen und da gibt es oft Nudeln oder Toast. Diese Woche gibt es wieder einmal Schinken-Käse-Toast für die Kinder.  
Was wir immer da haben ist etwas **Toast, Schinken** und **Käse**. Und ratet mal was wir daraus machen :-)) Dafür braucht ihr kein Rezept!

**TIPP:** Mehr Notfallrezepte findest du auf unserer Webseite!

## DONNERSTAG

### Milchreis mit Himbeeren

**Milchreis** (ich kaufe gerne den von Alnatura oder dm bio) nach Anleitung auf der Packung zubereiten. Ich koche ihn in Milch, manchmal auch gemischt mit Kokosmilch.  
Dazu entweder frische **Beeren** oder ein Püree aus Tiefkühl-Himbeeren etwas gesüßt, da es den Kindern sonst zu sauer ist.

**TIPP:** Kann man auch super am nächsten Tag zum Frühstück essen.

## FREITAG

### Flammkuchen mit Apfel und Ziegenkäse

Man nehme **Flammkuchenteig** aus dem Kühlregal – darauf kommen Apfel und Ziegenkäse. Für zwei Bleche **zwei Äpfel** in dünne Spalten schneiden und mit etwas **Butter** und **Zucker** in der Pfanne weich braten.  
Den Flammkuchen mit **Sauerrahm oder Crème fraîche** bestreichen und mit Äpfeln und **Ziegenfrischkäse** belegen. Mit **Rosmarin** (frisch oder getrocknet) bestreuen. Laut Anleitung auf der Packung backen.

Diese angenehm fruchtige Mischung schmeckt auch (den meisten) Kindern gut.

**Sommer-Variante:** Eine zweite sehr gute fruchtige Mischung sind **Nektarinen** und **Speck** mit **Salbei**