



# 20 Lunchbox-Ideen für Kinder



Bio-Ernährung für die Familie — Band 8



## Vollkorn-Sandwich

Käse + Gurke + Karotte



## Mini-Wraps

Hummus + Paprika + Salat



## Nudelsalat

Pesto + Tomaten +  
Mozzarella



## Couscous-Box

Gemüse + Feta + Minze



## Obst-Spieße

Trauben + Erdbeeren +  
Banane



## Käse-Cracker

Vollkorn + Käsewürfel +  
Trauben



## Mini-Pancakes

+ Apfelmus + Beeren



## Reis-Rolle

Nori + Reis + Gurke + Möhre



## Gemüse-Sticks

Möhre + Gurke + Paprika +  
Dip



## Falafel-Box

+ Hummus + Salat +  
Fladenbrot



## Energie-Bällchen

Datteln + Haferflocken +  
Kakao



## Brezn-Box

+ Frischkäse + Radieschen



## Caprese-Spieße

Mozzarella + Tomate +  
Basilikum



## Müsli-Glas

Joghurt + Granola + Beeren



## Eier-Box

Gekochtes Ei + Brot + Gurke



## Suppen-Thermos

Gemüsesuppe + Brotsticks



## Pizzaschnecken

Vollkorn + Tomate + Käse



## Kartoffelsalat

+ Gürkchen + Mayo (bio)



## Hafermuffins

Banane + Blaubeeren + Hafer



## Trail Mix

Nüsse + Rosinen +  
Kokoschips

 **Lunchbox-Regeln:** Abwechslung aus 4 Gruppen: Getreide + Eiweiß + Obst + Gemüse. Kleine Portionen, bunt anrichten — Kinder essen mit den Augen! BPA-freie Edelstahl-Dosen verwenden.