

KOSTENLOSER GUIDE

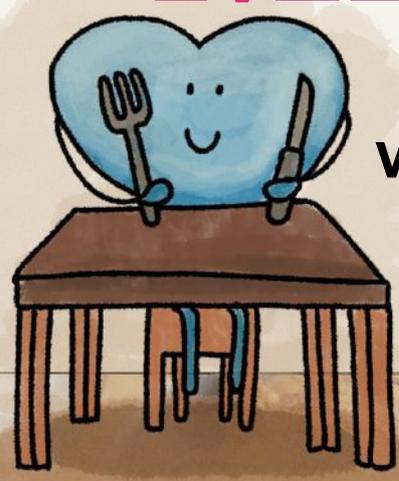


7 EINFACHE
KINDERGEECHTE
REZEPTE

LILY&MAMI

FRÜHSTÜCK FÜR DAS MIKROBIOM

SO STARTET DEIN KIND
WOHLGENÄHRT IN DEN TAG





Hi, ich bin Sabrina

Meine Mission ist nicht nur das Vermitteln von gesundem Kochen und leckeren Rezepten. Es geht mir viel mehr darum, wie dein Kind eine Leidenschaft für gesundes Essen entwickeln kann.

Unsere Geschichte bei Lily&Mami begann mit Lily. Als ich 2016 schwanger wurde, stand für mich fest: Ich möchte mein Kind gesund ernähren und es vor den gesundheitlichen Problemen bewahren, die ich als Kind selbst erlebt habe.

Die Grundsteine für eine gesunde Ernährung wurden somit schon früh gelegt. Doch als Lily etwa 2,5 Jahre alt wurde, spürte ich den Druck des Umfeldes.

Ich suchte nach Wegen, Lily zu zeigen, selbst zu entscheiden, was für sie gut ist. Hierfür entwarf ich bildhafte Geschichten wie "Triff das Mikrobiom", um die Wichtigkeit gesunder Ernährung zu vermitteln. Die Bauchfreunde wurden geboren. Mein Ziel war, ihr das Werkzeug an die Hand zu geben, um bewusste Entscheidungen SELBST zu treffen.

Dieser Ansatz hat mittlerweile schon über 1000 Familien geholfen, gesündere Essgewohnheiten zu etablieren. Ich teile mein Wissen aus über 17 Jahren in meinen zahlreichen Büchern und meinem Online-Kurs.

Mein Versprechen: Eine gesunde und zuckerfreie Ernährung für dein Kind ist machbar und einfacher, als du denkst. 🌟

Brauchst du Hilfe oder Inspiration? Wir sind für dich da!

Folge uns für mehr unschlagbare Tipps, neustes Wissen und köstliche Rezepte!

 @LILYANDMAMI

INHALT

DAS MODERNE FRÜHSTÜCK - EIN VERSTECKTER NÄHRSTOFFMANGEL

DER WEG ZU EINEM MIKROBIOM - FREUNDLICHEN FRÜHSTÜCK

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EIN MIKROBIOM - FREUNDLICHES FRÜHSTÜCK

ZUCKERFALLEN VERMEIDEN - *ALTERNATIVEN FÜR EIN SÜSSES, ABER
GESUNDES FRÜHSTÜCK*

FRÜHSTÜCKS-HAFER-KEKSE

LEINSAMEN-HIMBEER-BOWL

HIRSE-PROTEIN-PUDDING

SCHOKO-HIRSE-PUDDING

BANANEN CREME

ROTE BEETE WAFFELN

KARTOTTEN-PFLAUMEN MUFFINS

*IN DIESEM GUIDE GEHT ES DARUM,
WIE DU SCHON HEUTE DAS
FRÜHSTÜCK GESUND UND
MIKROBIOM-FREUNDLICH GESTALTEN
KANNST.*



LIEBE ELTERN,

Unser Verdauungssystem ist mehr als nur ein Mechanismus zur Verarbeitung von Lebensmitteln. Es beherbergt Milliarden von Mikroorganismen, die gemeinsam unser Mikrobiom bilden. Diese winzigen Bewohner spielen eine entscheidende Rolle für unsere allgemeine Gesundheit, beeinflussen die Verdauung, das Immunsystem und sogar unsere Stimmung. Für Kinder, deren Körper und Gehirn sich noch entwickeln, kann ein gesundes Mikrobiom der Schlüssel zu einer optimalen geistigen und körperlichen Entwicklung sein.

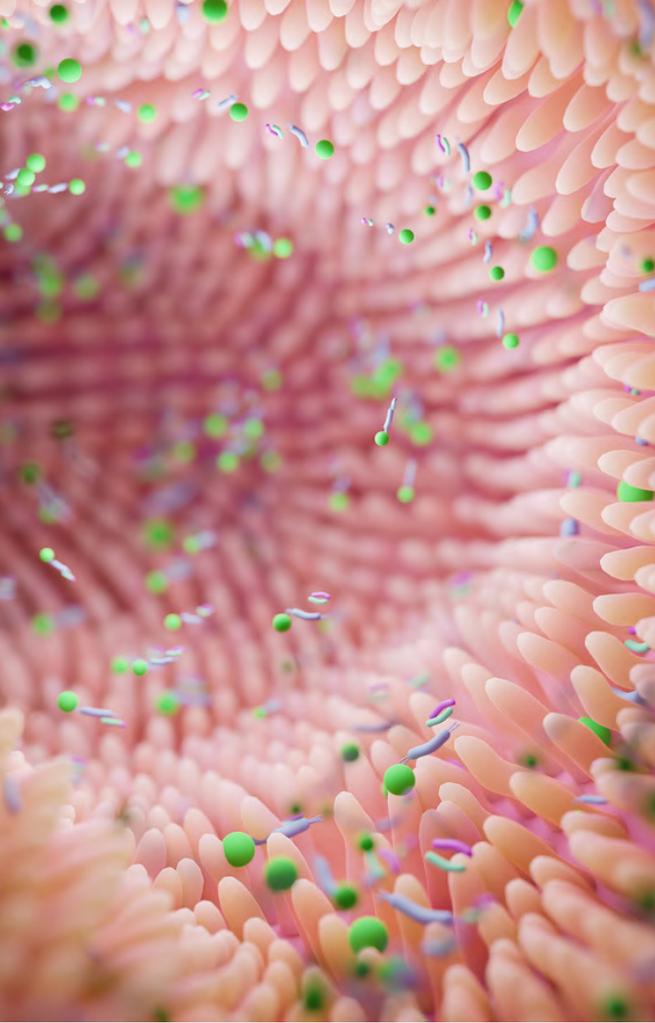
Der Tagesbeginn mit einem gesunden Frühstück ist für jeden von uns wichtig, insbesondere aber für Kinder. Dabei geht es nicht nur darum, den Hunger zu stillen oder Energie für den bevorstehenden Tag zu liefern. Es geht darum, das Mikrobiom mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, damit es gedeihen und effizient arbeiten kann.

Leider enthält das typische "moderne" Frühstück oft verarbeitete Lebensmittel und einen Überfluss an Zuckern, die nicht nur das Energieniveau und die Konzentration beeinflussen, sondern auch das empfindliche Gleichgewicht unseres Mikrobioms stören können.

In diesem Leitfaden werden wir untersuchen, warum ein zuckerfreies, nährstoffreiches Frühstück für Kinder so entscheidend ist.

Wir werden auch beleuchten, welche positiven Auswirkungen ein gut genährtes Mikrobiom auf den Start in den Tag hat.





DAS MODERNE FRÜHSTÜCK – EIN VERSTECKTER NÄHRSTOFFMANGEL

Unser heutiges Verständnis von Ernährung und Gesundheit hat sich im Laufe der Zeit stark gewandelt. Inmitten des schnellebigen Alltags und der Fülle von verfügbaren Lebensmitteloptionen hat sich insbesondere das Frühstück in vielen Haushalten verändert. Dieser Wandel birgt jedoch Gefahren, insbesondere für unsere Kinder und deren Mikrobiom.

Unterernährung des Mikrobioms:

Trotz der reichhaltigen Auswahl an Lebensmitteln in Supermärkten sind viele der beliebtesten Frühstücksprodukte für Kinder arm an essentiellen Nährstoffen und reich an Zusatzstoffen, insbesondere Zucker. Ein gesundes Mikrobiom benötigt eine Vielzahl von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, um zu gedeihen. Doch viele moderne Frühstücksprodukte liefern nur einen Bruchteil dessen, was nötig wäre.

Fakten zu Zucker im Frühstück:

Laut Studien nehmen Kinder in Deutschland durchschnittlich etwa 16 bis 19 Gramm Zucker beim Frühstück allein durch verarbeitete Lebensmittel wie Cerealien, Joghurts und Fruchtsäfte zu sich. Das ist fast die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge von 25 Gramm Zucker für Kinder! Dieser hohe Zuckerkonsum, besonders morgens, kann zu Blutzuckerspitzen führen, die die Konzentration beeinträchtigen, das Risiko für Adipositas erhöhen und das Mikrobiom schädigen, da Zucker das Wachstum schädlicher Bakterien fördern kann.



Langfristige Folgen:

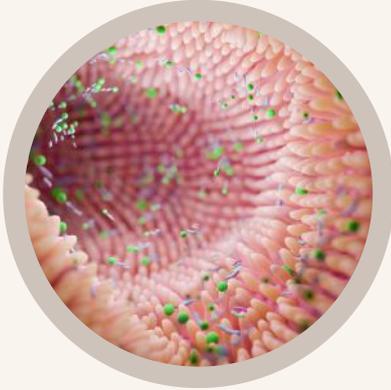
Ein ständig hohes Maß an Zucker, besonders beim Frühstück, kann zu einer Dysbiose im Mikrobiom führen. Dysbiose bezeichnet ein Ungleichgewicht zwischen nützlichen und schädlichen Bakterien im Darm. Auf lange Sicht kann dies zu chronischen Gesundheitsproblemen führen, wie z.B.:

- Verdauungsprobleme
- Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes
- Schwächung des Immunsystems
- Stimmungsschwankungen und Verhaltensprobleme
- Adipositas und damit verbundene Gesundheitsprobleme

Ein gesundes Frühstück sollte mehr als nur Kalorien liefern. Es sollte den Körper und das Mikrobiom mit den notwendigen Nährstoffen versorgen, um den Tag optimal zu starten. In den folgenden Kapiteln werden wir uns damit beschäftigen, wie ein ideales Frühstück für Kinder aussehen sollte und wie du als Elternteil sicherstellen kannst, dass dein Kind gut genährt in den Tag startet.

WARUM KINDER EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK BRAUCHEN

SCHUTZ DER DARMGESUNDHEIT UND FÖRDERUNG DER KOGNITIVEN FUNKTION BEI KINDERN



MIKROBIOM UND DARMGESUNDHEIT

Das Mikrobiom, die Gemeinschaft von Billionen von Bakterien, die in unserem Darm leben, spielt eine entscheidende Rolle für unsere gesamte Gesundheit. Ein nährstoffreiches Frühstück versorgt diese guten Bakterien mit den richtigen Nährstoffen, was zu einem ausgewogenen und gesunden Mikrobiom beiträgt. Ein gesundes Mikrobiom wiederum fördert die Verdauung, die Nährstoffaufnahme und kann sogar unsere Stimmung und unser Verhalten beeinflussen.



IMMUNSYSTEM

Das Frühstück ist eine Gelegenheit, dem Körper wichtige Vitamine, Mineralien und Antioxidantien zuzuführen, die das Immunsystem stärken. Insbesondere für Kinder, die täglich vielen Krankheitserregern in Schulen und Spielplätzen ausgesetzt sind, ist ein starkes Immunsystem unerlässlich. Ein nährstoffreiches Frühstück kann dazu beitragen, dass sie sich seltener erkälten und generell widerstandsfähiger gegen Krankheiten sind.



KOGNITIVE FUNKTION UND VERHALTEN

Studien haben gezeigt, dass Kinder, die ein gesundes Frühstück zu sich nehmen, in der Schule besser abschneiden. Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Eisen und B-Vitamine haben einen direkten Einfluss auf die Gehirnfunktion und können die Konzentration, das Gedächtnis und die kreativen Fähigkeiten verbessern. Ein nahrhaftes Frühstück stellt sicher, dass das Gehirn deines Kindes alles hat, was es für einen produktiven Schultag benötigt.



STABILES ENERGIE-LEVEL

Ein Frühstück, das reich an Proteinen, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten ist, sorgt für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel und verhindert Energieeinbrüche während des Tages. Dies bedeutet, dass dein Kind den ganzen Tag über aktiv, wachsam und bereit zum Lernen bleibt, anstatt sich mittags müde oder unaufmerksam zu fühlen.

DEIN WEG ZU EINEM MIKROBIOM- FREUNDLICHEN FRÜHSTÜCK

Du hast schon erkannt, dass das alltägliche Frühstück voller Fallstricke sein kann, besonders wenn es um das Wohlbefinden des Mikrobioms deines Kindes geht. Aber keine Sorge! Es ist nie zu spät, gesunde Veränderungen vorzunehmen und deinem Kind einen besseren Start in den Tag zu ermöglichen. Hier sind einige Schritte, die du befolgen kannst, um ein nährstoffreiches, zuckerarmes und mikrobiom-freundliches Frühstück zu kreieren.



Kennenlernen der Inhaltsstoffe:

Bevor du etwas in deinen Einkaufswagen legst, nimm dir einen Moment Zeit, um die Zutatenliste und die Nährwerttabelle zu lesen. Achte besonders auf den Zuckergehalt und vermeide Produkte, die Zucker oder seine Varianten (z. B. Glukosesirup, Fruchtzucker) in den ersten drei Zutaten haben.

Vollkorn ist Gold:

Tausche Weißbrot, Weißmehl-Cerealien und andere raffinierte Körnerprodukte gegen Vollkornalternativen. Sie sind reich an Ballaststoffen, die nicht nur die Verdauung unterstützen, sondern auch das Mikrobiom füttern.



Frische Früchte statt Fruchtsäfte:

Ein Glas Orangensaft mag nach einer gesunden Wahl aussehen, enthält aber oft genauso viel Zucker wie Limonaden. Biete deinem Kind stattdessen ganze Früchte an. Sie sind voller Ballaststoffe, Vitamine und Antioxidantien.

Proteinreich starten:

Eiweiß hilft dabei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und das Sättigungsgefühl zu fördern. Denk an Eier, Joghurt, Nüsse oder Hülsenfrüchte als gute Proteinquellen für das Frühstück.

Gesunde Fette:

Avocados, Nüsse und Samen sind großartige Quellen für gesunde Fette, die deinem Kind helfen, sich länger satt zu fühlen und gleichzeitig wichtige Vitamine und Nährstoffe liefern.

Selbstgemacht schmeckt's am besten:

Überlege, ob du anstelle von gekauften Cerealien oder Müslis selbstgemachte Alternativen ausprobieren möchtest. So hast du volle Kontrolle über die Zutaten und kannst sicherstellen, dass sie frei von unnötigem Zucker und Zusatzstoffen sind.

Wenn du diese Tipps befolgst, unterstützt du nicht nur das Mikrobiom deines Kindes, sondern schaffst auch eine solide Grundlage für seine gesamte Gesundheit und sein Wohlbefinden. Es mag am Anfang eine Umstellung sein, aber denke daran: Jedes gute Frühstück, das du zubereitest, ist ein Schritt in die richtige Richtung.



PRAKTISCHE TIPPS FÜR EIN MIKROBIOM- FREUNDLICHES FRÜHSTÜCK

Wir haben bereits die Grundlagen behandelt, warum ein nahrhaftes Frühstück für Kinder so wichtig ist. Nun stellt sich die Frage: Wie lässt sich dieses Wissen in die Praxis umsetzen, besonders an hektischen Morgen, wenn die Zeit knapp ist? Hier sind einige praktische Tipps, um sicherzustellen, dass das Frühstück deines Kindes sowohl gesund als auch köstlich ist:

Vorbereitung ist der Schlüssel:

Nimm dir an einem ruhigen Tag, vielleicht am Wochenende, etwas Zeit, um für die kommende Woche vorzukochen oder vorzubereiten. Mische ein hausgemachtes Müsli, bereite Portionen von Joghurt mit Früchten vor oder friere gesunde Pancakes ein, die du schnell im Toaster aufwärmen kannst.

Verstecke Gemüse:

Ja, du hast richtig gelesen! Smoothies sind eine fantastische Möglichkeit, Gemüse wie Spinat, Karotten oder Zucchini zu verstecken. Gemischt mit einigen Beeren, einem Löffel Nussbutter und vielleicht ein bisschen Griechischem Joghurt werden sie zu einer leckeren und nährstoffreichen Frühstücksoption.

Lass die Kinder mitentscheiden:

Beteilige deine Kinder bei der Auswahl und Zubereitung ihres Frühstücks. Wenn sie sich beteiligt fühlen, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie gesunde Entscheidungen treffen und ihr Frühstück genießen.



Halte es einfach:

Ein gutes Frühstück muss nicht kompliziert sein. Vollkornbrot mit Avocado und einem gekochten Ei, ein Schüsselchen Haferflocken mit Nüssen und Früchten oder Joghurt mit einem Löffel Dattelmus und einigen Beeren sind einfache, schnelle Optionen, die mit Nährstoffen gefüllt sind. Wir haben in diesem Guide auch 7 Rezepte für dich, die du ausprobieren kannst.

Bleib flexibel:

Manchmal gehen Dinge schief, oder der Morgen ist einfach zu hektisch. Das ist okay. Halte gesunde Notfall-Snacks bereit, wie Samen-Frucht-Riegel ohne Zuckerzusatz, Obst oder Joghurtbecher, falls du mal keine Zeit für ein ausführliches Frühstück hast.

Bildung und Bewusstsein:

Nehme dir Zeit, deinen Kindern die Bedeutung eines guten Frühstücks zu erklären. Wenn sie verstehen, warum es so wichtig ist, sind sie eher bereit, gesunde Entscheidungen zu treffen und sich an die neuen Frühstücksgewohnheiten zu halten.

Vergiss nicht, dass jeder Tag eine neue Chance ist, gesunde Entscheidungen zu treffen. Selbst wenn du an einem Tag nicht das ideale Frühstück zubereiten kannst, ist das kein Grund zur Sorge. Es geht darum, eine konstante Gewohnheit der guten Ernährung zu etablieren, die sich über die Zeit positiv auswirkt.



ZUCKERFALLEN VERMEIDEN-ALTERNATIVEN FÜR EIN SÜSSES, ABER GESUNDES FRÜHSTÜCK

Für viele Kinder – und seien wir ehrlich, auch für viele Erwachsene – ist der Wunsch nach einem süßen Frühstück stark. Doch die typischen süßen Frühstücksalternativen stecken oft voller versteckter Zuckerfallen, die sich negativ auf das Mikrobiom, das Energielevel und die kognitive Funktion auswirken können. Zum Glück gibt es Wege, wie du diesen Zuckerfallen entgehen und trotzdem ein befriedigend süßes Frühstück servieren kannst.

Natürliche Süßungsmittel:

Statt zu raffiniertem Zucker oder künstlichen Süßstoffen zu greifen, nutze natürliche Süßungsmittel wie Yaconsirup oder Datteln. Sie enthalten neben der Süße auch Nährstoffe und sind in Maßen eine viel bessere Wahl.

Früchte als Süße:

Obst ist von Natur aus süß und kann hervorragend dazu verwendet werden, Müslis, Joghurts oder Haferflocken zu süßen. Bananenscheiben, Beeren oder Apfelstücke bieten nicht nur Süße, sondern auch wichtige Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.



Zimt und Vanille:

Diese beiden Gewürze fügen deinen Gerichten eine natürliche Süße hinzu, ohne den Zuckergehalt zu erhöhen. Ein Hauch Zimt in deinem Porridge oder ein Tropfen Vanilleextrakt im Joghurt können das Bedürfnis nach **zusätzlichem Zucker verringern**.

Selbstgemachte Cerealien:

Viele im Handel erhältliche Cerealien sind Zuckerbomben. Probiere stattdessen, deine eigenen zu Hause herzustellen. Müsli aus Haferflocken, Nüssen, Samen und getrockneten Früchten, leicht gesüßt mit Dattelmus oder Yaconsirup und gebacken, kann genauso knusprig und befriedigend sein wie die gekaufte Version.

Achte auf versteckte Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln:

Viele Lebensmittel, die als gesund angepriesen werden – wie manche Joghurts, Riegel oder sogar Vollkornbrote – können erstaunlich hohe Mengen an Zucker enthalten. Ein genauer Blick auf die Zutatenliste hilft dir, diese versteckten Zucker zu identifizieren und zu vermeiden.

Ermutige zur Geschmacksanpassung:

Wenn du und deine Familie an sehr süße Frühstücksvarianten gewöhnt seid, kann es sinnvoll sein, den Zuckergehalt schrittweise zu reduzieren. Deine Geschmacksnerven passen sich an, und bald werdet ihr feststellen, dass ihr viel weniger Süße benötigt, um ein Gericht als angenehm zu empfinden.

Das Wichtigste ist, dass du dir bewusst bist, dass ein süßes Frühstück nicht unbedingt bedeutet, dass es ungesund ist. Mit einigen klugen Entscheidungen und kreativen Alternativen kannst du sicherstellen, dass die süßen Vorlieben deiner Familie erfüllt werden, ohne die vielen negativen Auswirkungen von zu viel Zucker.

DAS GLEICHGEWICHT FINDEN – MODERATION UND VIELFALT IM FRÜHSTÜCKSALLTAG

Bevor wir in die verlockende Welt der Rezepte eintauchen, wollen wir kurz innehalten und das Konzept der Moderation und Vielfalt betrachten. Die Ernährung ist nicht nur eine Frage dessen, was wir essen, sondern auch wie und wann wir es essen.



Alles in Maßen:

Auch wenn wir über zuckerfreie oder -arme Frühstücksoptionen sprechen, bedeutet das nicht, dass es nie in Ordnung ist, sich hin und wieder etwas zu gönnen. Ein Stück Kuchen zum Geburtstag oder ein süßes Frühstück am Wochenende sind in Ordnung, solange sie die Ausnahme und nicht die Regel sind.

Vielfalt ist das A und O:

Verschiedene Lebensmittel bieten unterschiedliche Nährstoffe. Durch die Rotation deiner Frühstücksentscheidungen stellst du sicher, dass dein Kind (und auch du selbst) eine breite Palette von Nährstoffen erhält. Es verhindert auch Geschmacks- und Essensmüdigkeit.



Höre auf deinen Körper:

Lehre deine Kinder, auf ihren Körper zu hören. Wenn sie wirklich nicht hungrig sind, sollten sie nicht zum Essen gezwungen werden. Gleichzeitig sollten sie ermutigt werden, zu essen, wenn sie Hunger haben, auch wenn es nicht "Essenszeit" ist.

Gemeinsame Mahlzeiten:

Das Frühstück ist eine großartige Gelegenheit, Zeit als Familie zu verbringen. Diese gemeinsamen Mahlzeiten können nicht nur das Band zwischen den Familienmitgliedern stärken, sondern auch den Kindern gesunde Essgewohnheiten und eine positive Einstellung zum Essen vermitteln.

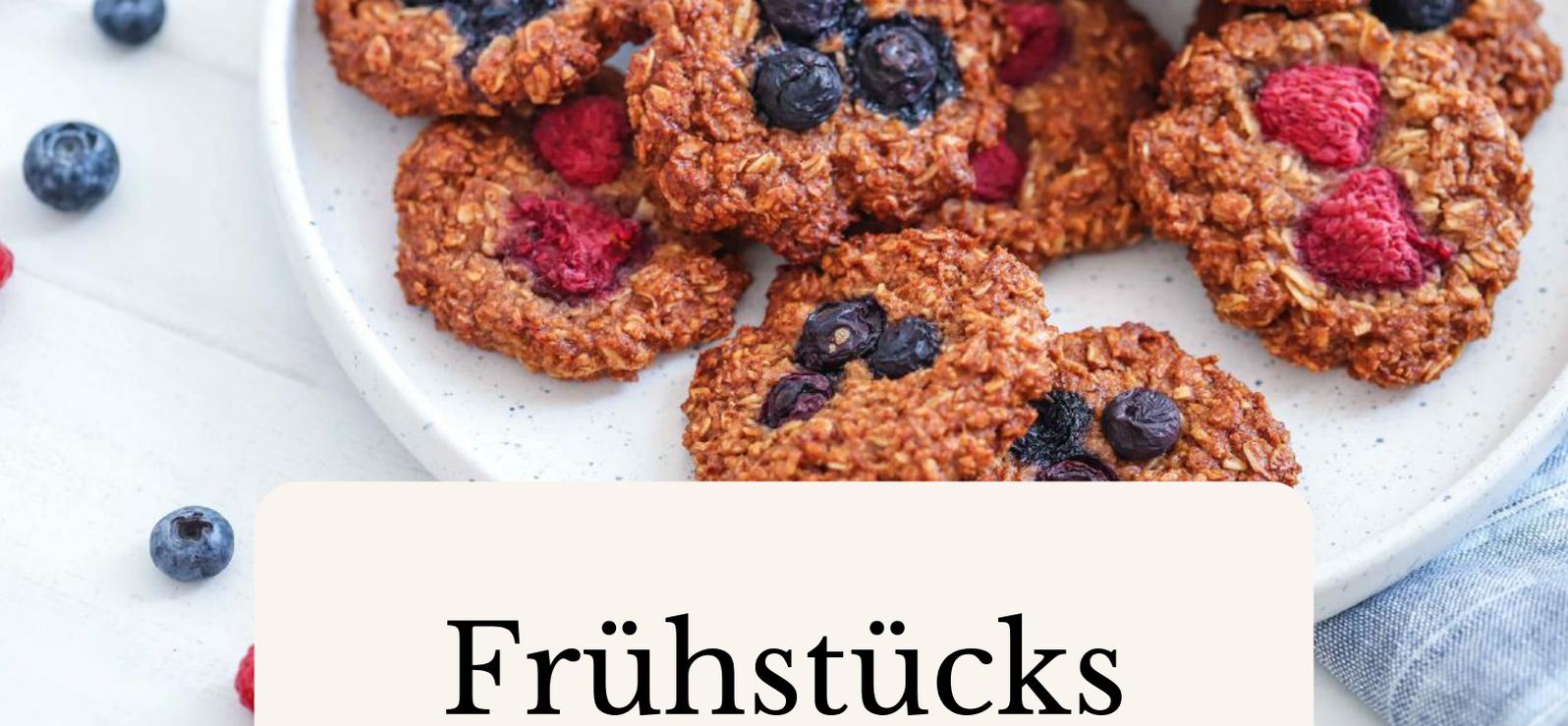
Die richtige Umgebung:

Achte darauf, dass der Frühstückstisch eine entspannte Atmosphäre bietet. Ohne Ablenkungen wie Fernseher oder Smartphones kann sich jeder auf das Essen und das Gespräch konzentrieren.

Geduld haben:

Es ist wichtig zu erkennen, dass Geschmäcker sich entwickeln. Was ein Kind heute ablehnt, könnte in ein paar Monaten sein neues Lieblingsessen sein. Es ist entscheidend, geduldig zu sein und eine Vielzahl von Lebensmitteln regelmäßig anzubieten, ohne Druck auszuüben.

Nachdem wir diese Grundlagen besprochen haben, sind wir bereit, in die aufregende Welt der gesunden Frühstücksrezepte einzutauchen. Im nächsten Abschnitt teilen wir unsere besten Rezepte für ein gesundes und nährstoffreiches Frühstück, die nicht nur lecker, sondern auch kinderfreundlich sind!



Frühstücks Hafer-Kekse

9 Kekse

Zutaten

- 90 g Haferflocken
- 50 g Mandelmehl
- 1 TL Zimt
- 3 EL Mandelmus
- 1 mittelreife Banane, zerdrückt
- eine Handvoll frische Beeren

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten (außer den Beeren) in eine mittelgroße Schüssel geben und gut vermischen, dann die Mischung für 10–15 Minuten in den Gefrierschrank stellen.
3. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 9 Kugeln formen, diese auf das Backblech legen und nach unten drücken, sodass Plätzchenformen entstehen. Drücke vorsichtig ein paar Beeren auf jeden Keks.
4. 20 Minuten goldbraun backen und vor dem Verzehr vollständig abkühlen lassen.

Tipps:

Die Kekse eignen sich als schnelles Frühstück oder als idealer Begleiter in der Brotdose. Falls dein Kind es süßer mag kannst du noch etwas Süße, in Form von 2 EL Yaconsirup, in den Teig geben.



Warum das Mikrobiom Haferflocken liebt und warum sie besonders gut für Kinder sind

Haferflocken sind nicht nur ein traditionelles Frühstück, sie sind auch ein wahrer Segen für unsere Gesundheit und insbesondere für unser Mikrobiom. Aber warum sind Haferflocken so besonders und warum sollten sie auf dem Speiseplan jedes Kindes stehen?

Nährstoffbombe für das Mikrobiom:

Haferflocken sind reich an Ballaststoffen, besonders an Beta-Glucanen. Diese löslichen Ballaststoffe werden von den nützlichen Bakterien in unserem Darm fermentiert. Das fördert das Wachstum und die Vielfalt dieser Bakterien, die für ein gesundes Mikrobiom unerlässlich sind.



Leinsamen Himbeer-Bowl

1 Portion

Zutaten

- 3 EL gemahlene Leinsamen
- ½ Tasse (100ml) Wasser
- 1 Tasse Himbeeren, gefroren
- 3 gehäufte EL (50ml) Rote-Bete-Saft
- 2 EL Naturjoghurt (oder pflanzenbasiert)
- 1 TL Roh-Kakaonibs

Zubereitung

1. Koche das Wasser im Wasserkocher.
2. Gib die Leinsamen in einen kleinen Topf und füge das Wasser hinzu, koche für ungefähr 5 Minuten, bis das Wasser klebrig wird. Dann nimm es vom Herd und lass es etwas abkühlen.
3. Gib die Himbeeren und den Rote-Bete-Saft in einen Mixer und mixe, bis alles glatt ist. Füge anschließend die Leinsamen hinzu und mixe erneut.
4. Fülle den Smoothie in eine Schüssel und gib den Joghurt und die Kakaonibs darüber. Serviere es sofort.

Tipps:

Du kannst statt den Kakaonibs auch Früchte verwenden.



Warum das Mikrobiom Leinsamen liebt und warum sie besonders gut für Kinder sind

Leinsamen sind für Kinder und das Mikrobiom aus mehreren Gründen vorteilhaft:

Ballaststoffreiche: Leinsamen sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und Verstopfung vorbeugen können. Diese Ballaststoffe sind auch Prebiotika, die das Wachstum von gesunden Bakterien im Darm fördern und so das Mikrobiom unterstützen.

Omega-3-Fettsäuren: Sie enthalten Alpha-Linolensäure (ALA), eine pflanzliche Omega-3-Fettsäure, die für die Entwicklung des Gehirns wichtig ist und entzündungshemmende Eigenschaften hat.

Antioxidantien: Leinsamen sind reich an Lignanen, die als Antioxidantien wirken und das Immunsystem stärken können.

Proteine und Mikronährstoffe: Sie sind eine gute Quelle für pflanzliches Protein und enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin B1, Mangan und Magnesium.

Hautgesundheit: Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Leinsamen können auch dabei helfen, Hautprobleme wie Ekzeme oder Akne zu reduzieren.

Gewichtsmanagement: Die in Leinsamen enthaltenen Ballaststoffe können auch ein Sättigungsgefühl erzeugen und so bei der Gewichtskontrolle helfen.



Hirse-Pudding

2 Portionen

Zutaten

- ½ Tasse (100g) Hirse
- 2 Tassen (500ml) ungesüßte Mandelmilch
- ½ Tasse (65g) Himbeeren
- 1 EL Yaconsirup

Zubereitung

1. Gib die Hirse in ein Sieb und spüle sie unter fließendem kaltem Wasser ab. Überführe sie in einen Topf und gieße die Milch dazu. Bring das Ganze zum Kochen. Reduziere die Hitze auf niedrig, decke den Topf mit einem Deckel ab und lass es 15 Minuten köcheln.
2. Gib die gekochte Hirse in einen Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine. Füge die Himbeeren und den Yaconsirup hinzu. Mixe alles, bis es glatt und cremig ist. Wenn der Brei zu dick ist, kannst du mehr Milch hinzufügen. Serviere es mit zusätzlichen Himbeeren (optional).

Tipps:

Koch die Hirse am Vorabend, damit es morgens schneller geht.



Warum das Mikrobiom Hirse liebt und warum sie besonders gut für Kinder ist

Hirse ist ein nährstoffreiches, glutenfreies Getreide, das zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet, sowohl für Kinder als auch für das Mikrobiom.

Vitamine & Mineralstoffe: Hirse ist eine ausgezeichnete Quelle für wichtige Nährstoffe wie B-Vitamine, Eisen, Magnesium, Phosphor, Mangan und Antioxidantien, die für die Entwicklung und das Wachstum von Kindern essentiell sind.

Faserstoffe: Hirse enthält eine gute Menge an Ballaststoffen, die für ein gesundes Verdauungssystem unerlässlich sind. Ballaststoffe fördern die regelmäßige Darmtätigkeit, reduzieren Verstopfung und unterstützen eine gesunde Mikrobiom-Funktion.

Präbiotika: Die Ballaststoffe in Hirse wirken auch als Präbiotika, die das Wachstum von guten Bakterien im Darm fördern. Dies unterstützt ein gesundes Mikrobiom, welches wiederum das Immunsystem stärkt und Entzündungen reduziert.

Glutenfrei: Da Hirse glutenfrei ist, ist sie eine gute Option für Kinder mit Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie.

Blutzuckerregulierung: Hirse hat einen niedrigen glykämischen Index und kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, was besonders für Kinder mit Diabetes vorteilhaft ist.



Schoko-Hirse Pudding

3 Portionen

Zutaten

- ½ Tasse Hirse (100g)
- 2 Tassen Pflanzenmilch (475ml) + mehr falls nötig
- 2 EL natürliches Kakaopulver
- 2 EL Yaconsirup
- eine Handvoll Beeren

Zubereitung

1. Gib die Hirse in einen Topf, füge die Milch hinzu, decke den Topf ab und bringe alles zum Kochen. Reduziere die Hitze und koche mit Deckel etwa 15 Minuten lang, bis die Hirse weich ist und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.
2. Füge das Kakaopulver hinzu. Mische alles gründlich, bis sich der Kakao aufgelöst hat.
3. Gib den Yaconsirup hinzu und püriere die Mischung in einer Küchenmaschine oder einem Mixer etwa 2 Minuten lang bis sie glatt ist. Zu diesem Zeitpunkt kannst du mehr Milch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Heiß oder kalt servieren und mit Beeren garnieren.

Tipps:

Wasche die Hirse vor dem Gebrauch gut und weiche sie mehrere Stunden vorher in Wasser ein.



Yacon ist eine südamerikanische Knollenpflanze, deren Wurzeln einen süßen Geschmack haben und oft als natürlicher Zuckerersatz verwendet werden. Yacon hat mehrere gesundheitliche Vorteile, die es zu einer idealen Wahl für Kinder und die Unterstützung des Mikrobioms machen können:

Präbiotische Fasern:

Yacon enthält eine hohe Menge an Fructooligosacchariden (FOS), eine Art von präbiotischer Faser, die von den guten Bakterien im Darm fermentiert wird. Dies fördert das Wachstum von nützlichen Darmbakterien, unterstützt das Mikrobiom und kann die Darmgesundheit verbessern.

Geringer glykämischer Index:

Yacon hat einen niedrigen glykämischen Index (GI), was bedeutet, dass es den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lässt. Dies ist besonders für Kinder wichtig, um Blutzuckerschwankungen und Heißhungerattacken zu vermeiden.

Immunsystem Unterstützung:

Eine gesunde Darmflora, die durch die präbiotischen Fasern in Yacon unterstützt wird, spielt eine wichtige Rolle bei der Stärkung des Immunsystems. Ein starkes Immunsystem ist besonders für Kinder wichtig, um sie vor Krankheiten zu schützen.

Gewichtsmanagement:

Die Fasern in Yacon können helfen, das Sättigungsgefühl zu erhöhen und den Appetit zu regulieren, was zur Unterstützung eines gesunden Gewichts beitragen kann.

Verdauungsfördernd:

Yacon kann dabei helfen, die Verdauung zu regulieren und Verstopfung vorzubeugen, was besonders bei Kindern wichtig sein kann, die empfindliche Verdauungssysteme haben.



Bananen Creme

2 Portionen

Zutaten

- 2 mittelgroße Bananen, geschnitten, gefroren
- 4 EL Griechischer Joghurt oder pflanzliche Alternative
- ½ TL Zimt
- Beeren zum Servieren

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Hochleistungsmixer und mixe sie, bis sie glatt und cremig sind, etwa 2-3 Minuten.
2. Verteile die Mischung auf zwei Schüsseln, garniere sie mit Beeren und genieße es.

Tipps:

Zum extra Süßen kannst du Yaconsirup verwenden.



Warum das Mikrobiom Bananen liebt und warum sie besonders gut für Kinder ist

Bananen können aus mehreren Gründen ideal für Kinder und deren Mikrobiom sein:

Hoher Ballaststoffgehalt:

Bananen sind reich an Ballaststoffen, insbesondere Pektin und resistenter Stärke. Diese fördern die Gesundheit des Verdauungssystems und unterstützen das Wachstum von guten Bakterien im Darm.

Präbiotika:

Die Ballaststoffe in Bananen wirken als Präbiotika, die das Wachstum von gesundheitsfördernden Bakterien im Darm fördern. Dies kann zur Aufrechterhaltung eines ausgeglichenen und gesunden Mikrobioms beitragen.

Vitamine und Mineralien:

Bananen sind eine gute Quelle für Vitamin C, Vitamin B6, Kalium und Mangan, die für die allgemeine Gesundheit und Entwicklung von Kindern wichtig sind.

Einfach zu essen:

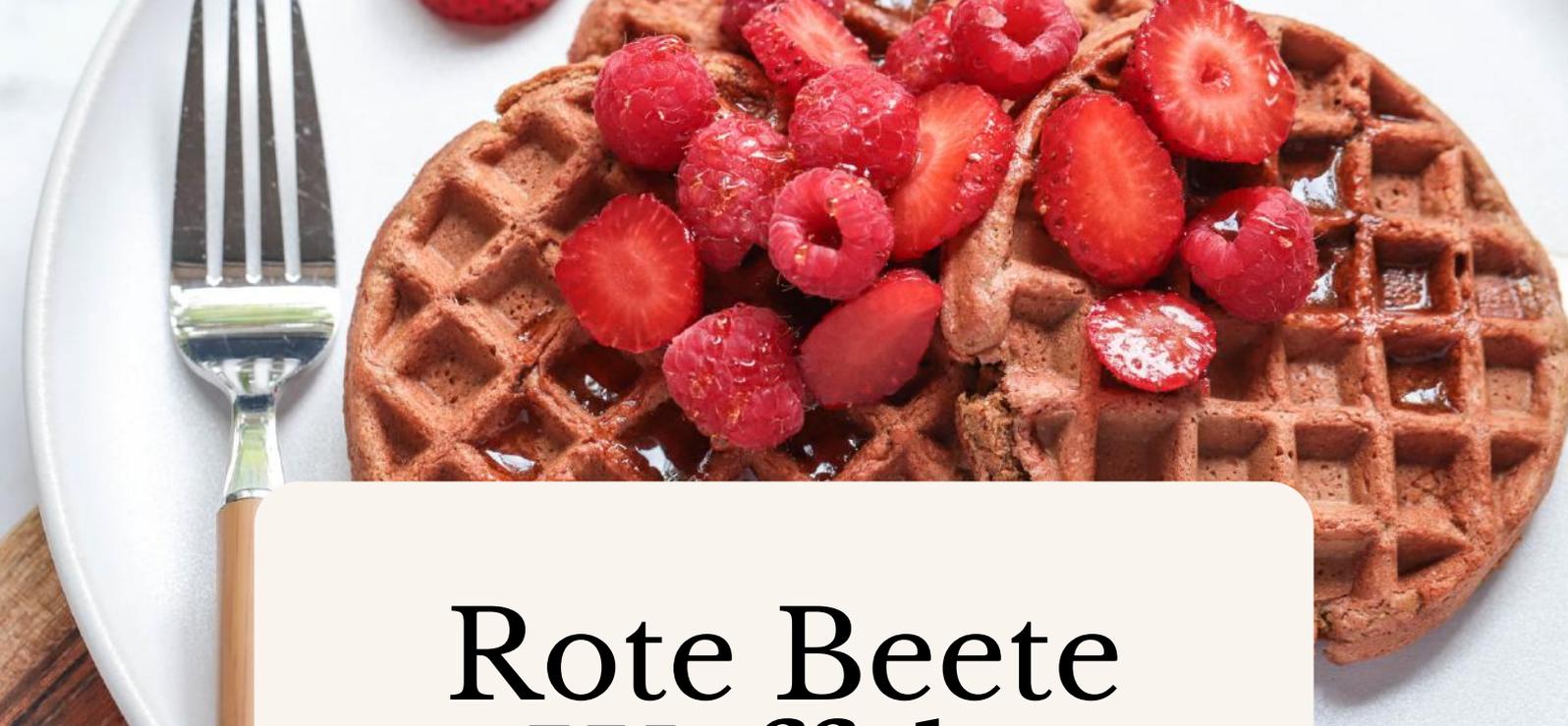
Bananen sind weich und leicht zu essen, was sie zu einer guten Obstoption für Kinder macht, auch für jüngere Kinder, die gerade erst feste Nahrung zu sich nehmen.

Natürliche Süße:

Die natürliche Süße von Bananen kann dazu beitragen, den Bedarf an zugesetztem Zucker zu reduzieren, was für die allgemeine Gesundheit von Kindern vorteilhaft ist.

Energiequelle:

Bananen bieten eine schnelle und bequeme Energiequelle, was sie zu einem ausgezeichneten Snack für aktive Kinder macht.



Rote Beete Waffeln

4 Portionen

Zutaten

- 240ml ungesüßte Mandelmilch
- 100g gekochte Rote Bete
- 2 TL Apfelessig
- 2 EL Yaconsirup + 4 EL extra zum Servieren
- 1 TL Vanilleextrakt
- 120g Vollkornmehl
- 2 TL Weinsteinpulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- ¼ TL Salz
- 2 EL geschmolzenes Kokosöl
- 150g Beeren

Zubereitung

1. Gib die Mandelmilch, Rote Bete, Apfelessig, 2 Esslöffel Yaconsirup und Vanilleextrakt in einen Mixer und mixe, bis alles glatt ist.
2. Stelle es beiseite. Siebe das Mehl, Backpulver, Zimt und Salz in eine große Schüssel.
3. Rühre die Rote-Bete-Mischung unter und füge dann das geschmolzene Kokosöl hinzu und vermische es vorsichtig.
4. Heize das Waffeleisen vor und füge bei Bedarf ein wenig Öl zu den Eisenplatten hinzu, um zu verhindern, dass die Waffeln kleben bleiben.
5. Wenn das Waffeleisen heiß ist, gieße den Teig darauf und backe gemäß den Anweisungen des Geräts. Wiederhole den Vorgang, bis der gesamte Waffelteig verbraucht ist. Genieße die Waffeln warm mit Beeren und einem Schuss Yaconsirup.

Tipps:

Übrig gebliebene Waffeln können bis zu 4 Tage in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Rote Bete ist aus mehreren Gründen ideal für Kinder und das Mikrobiom:

Hoher Nährstoffgehalt: Rote Bete ist reich an Vitaminen und Mineralien, darunter Folsäure, Mangan, Kalium und Vitamin C, die wichtig für das Wachstum und die Entwicklung von Kindern sind.

Ballaststoffe: Der Ballaststoffgehalt in Roter Bete unterstützt eine gesunde Verdauung und fördert ein ausgewogenes Mikrobiom, indem er als Präbiotikum dient, das das Wachstum von guten Bakterien im Darm anregt.

Antioxidative Eigenschaften: Rote Bete enthält Betalaine, die starke antioxidative Eigenschaften besitzen. Antioxidantien helfen, den Körper vor freien Radikalen zu schützen und können das Immunsystem stärken.

Entgiftung: Rote Bete unterstützt die natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers, was dazu beitragen kann, schädliche Substanzen aus dem Körper von Kindern zu entfernen.

Natürliche Süße: Rote Bete hat eine natürliche Süße, die sie zu einer beliebten Zutat für Kinder macht, ohne dass zusätzlicher Zucker benötigt wird.



Kartotten-Pflaumen Muffins

12 Stück

Zutaten

- 170g entsteinte Trockenpflaumen
- 2 EL gemahlene Leinsamen + 5 EL Wasser
- 210g Vollkornmehl
- 1½ TL Weinsteinpulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- 110g geriebene Karotten
- 1 TL Vanilleextrakt
- 120g Apfelmark
- 120g Naturjoghurt (optional pflanzlich)
- 5 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor. Fette ein Muffinblech ein.
2. Weiche die Pflaumen 10 Minuten in heißem Wasser ein, dann abgießen und fein hacken.
3. Bereite ein Leinsamen-Ei zu, indem du das gemahlene Leinsamen und Wasser in einer Schüssel vermischt und für 5 Minuten beiseitestellst.
4. In einer mittelgroßen Schüssel das Vollkornmehl, Weinsteinpulver und Zimt vermischen. Füge die geriebenen Karotten und Pflaumen hinzu und mische alles gut durch.
5. Füge den Vanilleextrakt, das Apfelmark, Joghurt und Olivenöl zur Schüssel mit dem Leinsamen-Ei hinzu und gieße es in die Mehlmischung. Rühre alles nur so lange, bis es gerade vermischt ist.
6. Fülle jeden Muffinbecher zu $\frac{2}{3}$ mit dem Teig. Stelle das Blech in den heißen Ofen und backe die Muffins 15 Minuten lang oder bis ein Zahnstocher, den du in die Mitte der Muffins steckst, sauber herauskommt.
7. Nimm das Blech aus dem Ofen und lege die Muffins auf ein Gitter, um sie vor dem Servieren abkühlen zu lassen.

Tipps:

Übrig gebliebene Muffins können in einem luftdichten Behälter für 2-3 Tage aufbewahrt werden.



Karotten sind für Kinder und das Mikrobiom aus verschiedenen Gründen ideal:

Hoher Ballaststoffgehalt:

Karotten sind reich an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen und das Wachstum gesunder Bakterien im Darm fördern. Eine ausgewogene Mikrobiom-Zusammensetzung ist wichtig für die Gesundheit des Verdauungssystems und das Immunsystem.

Reich an Vitaminen und Mineralstoffen:

Karotten enthalten wichtige Vitamine wie Vitamin A, Vitamin K und B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Kalium. Vitamin A ist besonders wichtig für das Sehvermögen, das Immunsystem und die Hautgesundheit.

Antioxidative Wirkung:

Die in Karotten enthaltenen Carotinoide haben antioxidative Eigenschaften, die dazu beitragen können, den Körper vor freien Radikalen zu schützen, welche Zellschäden verursachen können.

Hydratisierung und Kauen:

Karotten haben einen hohen Wassergehalt und fördern so die Hydratisierung. Das Kauen von rohen Karotten kann auch die Entwicklung der Kiefermuskulatur bei Kindern unterstützen und zur Gesundheit der Zähne beitragen.

Niedriger Glykämischer Index:

Karotten haben einen niedrigen glykämischen Index, was bedeutet, dass sie den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen lassen, was besonders für Kinder wichtig ist.



Wir hoffen, dass es dir mit diesem Guide gelingt, die Liebe zu einer gesunden Ernährung in deinem Kind zu wecken und so die Grundlage dafür zu schaffen, die Art und Weise, wie wir Nahrung konsumieren, nachhaltig zu verändern.

Durch das Teilen dieses Wissens und das aktive Einbeziehen deines Kindes, können wir gemeinsam einen Beitrag zu einer strahlenderen und gemüsereicheren Zukunft leisten.

Dieser Leitfaden soll dir dabei helfen, motiviert und mit Spaß und Freude an das Thema heranzugehen und es deinem Kind auf verständliche Weise näherzubringen. Lasst uns gemeinsam arbeiten und den nächsten Generationen zeigen, wie wertvoll eine gesunde Ernährung wirklich ist.

Lily & Sabrina

LET'S DO IT!



DANKE FÜRS LESEN

Das Frühstück gesund und zuckerfrei zu gestalten, ist ein wertvoller Schritt, um die Gesundheit und das Wohlbefinden deines Kindes zu fördern.

Indem du diese praktischen Tipps heute umsetzt, kannst du deinem Kind einen guten Start in den Tag ermöglichen.

Denk daran, kleine Veränderungen können eine erhebliche Auswirkung auf die langfristige Gesundheit deines Kindes haben.

Beginnt diese Reise gemeinsam und nehmt einen gesünderen, gemüsereichen Lebensstil für eure Familie an.

WWW.LILYANDMAMI.DE
[@LILYANDMAMI](https://www.instagram.com/LILYANDMAMI)



DAS SAGEN BEGEISTERTE ELTERN

Liebe Sabrina, ich muss mich mal von Herzen bedanken für das was du hier geschaffen hast ❤️ ich habe in den vergangenen Tagen und Wochen genau das geschafft was ich in den letzten 2 Jahren nicht schaffe. Dein Buch für Kinder Mikrobiom also Bauchfreunde - was soll ich sagen einfach toll! Meine Tochter isst seit 2 Tagen Gemüse was sie zuvor nicht mal probieren wollte. Sie will keine Süßigkeiten mehr! Und das freiwillig. Danke danke danke 🙏❤️❤️❤️❤️

Hallo Sabrina, ich muss dir einfach schreiben denn ich bin dir so unendlich dankbar! ❤️

Ich habe so viel probiert in den letzten Jahren und nichts hat geklappt. Dank deiner Bücher habe ich es in nur 2 Wochen geschafft das meine Tochter endlich weniger Zucker will und freiwillig gesünder isst. Dank des Buches "Bauchfreunde – Mikrobiom" hat sie es sofort verstanden und erklärt es jetzt auch ihrem kleinen Bruder. Ich seh jetzt endlich eine Chance das wir es langfristig schaffen können.

Liebe Grüße, Maria 🙏❤️



Liebe Sabrina, ich möchte dir aus tiefstem Herzen danken für deine großartige Arbeit. 🙏🙏🙏 Ich habe letzte Woche dein Set gekauft und innerhalb weniger Tage so viel erreicht. Mein Sohn isst jetzt Gemüse ohne zu meckern und will von sich aus mehr Sorten probieren. Das wäre vorher unvorstellbar gewesen. Ich bin überwältigt. Vielen Dank und mach weiter so 🥰🥰🥰



Ich hab schon so viel probiert jnd nichts hat wirklich was gebracht. Aber deine Bauchfreunde haben echt gefruchtet. Tim probiert jetzt schon viel mehr und hat verstanden dass er nicht nur Nudeln essen kann.



MEHR ERFAHREN

JETZT IST DIE BESTE ZEIT ZU STARTEN.

In meinen Büchern gebe ich dir die Hilfsmittel, die du brauchst, damit auch dein Kind eine gesunde Ernährung lieben lernt.

Bauchfreunde® Starter-Set



MEHR ERFAHREN



Bitte beachte, dass die Inhalte dieses Buches ausschließlich auf meinen persönlichen Erfahrungen basieren und keine medizinischen Empfehlungen darstellen. Die bereitgestellten Informationen und Rezepte sind als Ergänzung zu deinem gesunden Lebensstil gedacht und ersetzen nicht die professionelle Beratung, Diagnose oder Behandlung durch qualifizierte Gesundheitsfachkräfte.

Du bist einzigartig, und deine Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel oder natürliche Heilmittel können variieren. Es ist wichtig, dass du vor der Anwendung jeglicher im Buch vorgestellter Methoden oder Ernährungsumstellungen einen Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister konsultierst, insbesondere wenn du oder dein Kind gesundheitliche Probleme haben oder medizinische Behandlungen erhalten.

Haftungsausschluss

Die Umsetzung aller in diesem Buch enthaltenen Informationen, Anweisungen und Strategien erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für materielle oder immaterielle Schäden, die durch die Verwendung oder Nichtverwendung der Informationen oder durch die Verwendung falscher und / oder unvollständiger Informationen entstehen, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch etwaige Rechts- und Schadensersatzansprüche. Diese Arbeit wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewährleistung. Druckfehler und falsche Informationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für falsche Angaben des Autors kann keine rechtliche Haftung übernommen werden. Verantwortung und Haftung in jeglicher Form.

Urheberrechte ©

Alle Inhalte dieser Arbeit sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Jeder Nachdruck oder jede Vervielfältigung - auch teilweise - in irgendeiner Form wie Fotokopieren oder ähnlichen Verfahren, Speichern, Verarbeiten, Kopieren und Verteilen mittels elektronischer Systeme jeglicher Art (ganz oder teilweise) ist ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von strengstens untersagt der Autor. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Der Inhalt darf unter keinen Umständen veröffentlicht werden. Im Falle der Missachtung des Autors rechtliche Schritte.

Bilderrechte Privat

Impressum:

© Conscious Organic Limited
Unit B, 3/F
Kai Wan House
146 Tung Choi Street
Mongkok, Kowloon, Hong Kong
Lily & Mami 2025
1. Auflage
www.e1n.co

Alle Rechte vorbehalten.

Das Nachdrucken, auch in Auszügen, ist nicht gestattet.

Kein Teil dieser Arbeit darf ohne schriftliche Erlaubnis des Autors in jeglicher Form reproduziert, dupliziert oder verteilt werden.