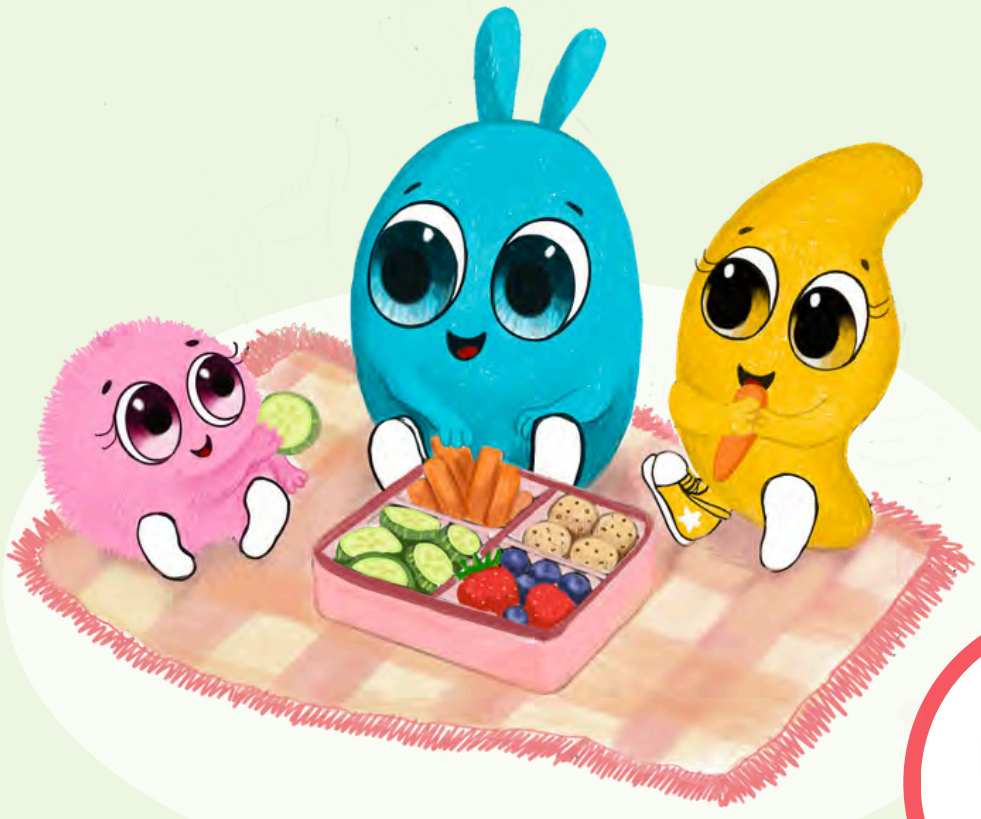
LILY&MAMI

Gratis

DIE BAUCHFREUNDE™ METHODE

WIE DEIN KIND NEUES PROBIERT!

3 einfache Schritte, damit Essen wieder leicht wird



Mit 4 Rezepten & SOS TIPPS

Inhalt

VORAB 3
Diese Rezepte warten auf dich 3
Dein Kind will nicht essen? 4
Über mich 5
Was ich für dich mache 6
Das Wichtigste vorab 7
Dein Weg in 3 Schritten 8

DIE 3 SCHRITTE 9
Schritt 1 · Erzähl eine Geschichte 9
Schritt 2 · Triff die Bauchfreunde™ 10
Schritt 3 · Frag dein Kind 11

DIE REZEPTE 12
Hafer-Bananen-Taler 13
Himbeer-Hirse-Pudding 14
Brokkoli-Kartoffel-Nuggets 15
Süßkartoffel-Toast mit Hummus 16
Noch mehr Rezepte 17

SOS-TIPPS FÜR DEN ESSTISCH 18
Dein Kind sagt „Bäh!“ 19
Dein Kind will nur Nudeln 20
Gestern ja, heute nein 21

DEIN ALLTAG 22
Und im stressigen Alltag? 22
Das erleben Familien 23
Das verändert sich für dich 25
Das Bauchfreunde™-Starter-Set 26

ANHANG 27
Impressum & rechtliche Hinweise 27

Diese Rezepte warten auf dich



Hafer-Bananen-Taler

Finger-Snack · Seite 13



Himbeer-Hirse-Pudding

Frühstück oder Nachtisch · Seite 14



Brokkoli-Kartoffel-Nuggets

Knusper-Snack · Seite 15



Süßkartoffel-Toast mit Hummus

Herzhafter Snack · Seite 16

Such dir mit deinem Kind eins aus und los geht's!

Dein Kind will nicht essen?

Ich werde hier nicht erklären, warum.
Dafür hast du keine Zeit ...

Du brauchst **JETZT eine Lösung**,
und die bekommst du hier in diesem Guide.

Liebe Sabrina, ich muss mich mal von Herzem bedanken für das was du hier geschaffen hast ❤️ ich habe in den vergangen 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 🙏❤️❤️❤️❤️



Noch vor Wochen undenkbar gewesen.

Und heute snacken wir zusammen meinen lieblingssnack😭: Gemüse mit humus

Ich bin so dankbar!

Hallo, ich bin Sabrina

Ich bin Mama von Lily und
Gründerin von Lily&Mami.



Die Bauchfreunde™ habe ich für meine Tochter Lily entwickelt: kleine Helfer im Bauch, die Kindern zeigen, warum gutes Essen Spaß machen darf.

Aus dem, was bei uns zu Hause funktioniert hat, ist eine Methode geworden. Und die teile ich jetzt mit dir. Ohne Druck, ohne Überreden.

Über 10.000 Eltern haben die Bauchfreunde™ schon bei sich einziehen lassen.

Was ich für dich mache

✓ Ich zeige dir, wie dein Kind Neues probiert, ohne Druck und ohne Überreden.

✓ Ich erkläre gesunde Ernährung so, dass Kinder sie wirklich verstehen.
Mit den Bauchfreunden™.

✓ Ich gebe dir kleine Schritte, die in deinen Alltag passen und Großes bewirken.

✓ Für Kinder bis etwa 10 Jahre, positive Rückmeldungen schon ab 18 Monaten.

Mein Leitgedanke: Verstehen statt Überreden.

Du brauchst heute nur diese 3 Schritte →

Mehr brauchst du erstmal nicht.

1



Erzähl eine Geschichte

2



Triff die Bauchfreunde™

3



Frag dein Kind

Das WICHTIGSTE vorab

„Wie bringe ich mein Kind dazu, gesund zu essen?“

Vielleicht ist genau das die FALSCHE Frage.

Statt:
„Wie bekomme ich gesundes Essen IN mein Kind?“





fragen wir:
„Wie bekomme ich VERSTÄNDNIS für gesundes Essen IN mein Kind?“

Dein Weg

1

Erzähl eine Geschichte

Statt zu überreden, erzählst du von den Bauchfreunden™ im Bauch.



2

Triff die Bauchfreunde™

Zeig deinem Kind die Bauchfreunde™.
Es sucht sich seinen Lieblingsfreund aus.



3

Frag dein Kind

Eine kleine Frage am Tisch. Dann schaust du, was passiert.





Danach warten vier Rezepte auf dich.
Los geht's mit dem ersten Schritt.

Erzähl eine Geschichte

Statt dein Kind mit Druck zum Essen zu bewegen, erzählst du ihm eine Geschichte. So habe ich es bei meiner Tochter gemacht, und so kannst du es auch.

So kann das klingen:
„Weißt du, in deinem Bauch wohnen ganz viele kleine Freunde, die Bauchfreunde™. Sie haben Hunger auf bunte Sachen. Magst du sie kennenlernen?“

Die Bauchfreunde™ leben in deinem Bauch

Es sind die guten Darmbakterien. Sie passen auf dein Kind auf und haben alle unterschiedliche Aufgaben. Aber sie brauchen ihr Futter, sonst funktioniert nichts mehr.



Mit den Bauchfreunden™ bauen wir die Brücke zu einer gesunden Kinderernährung.

Und es funktioniert unglaublich gut, denn wir kommen weg von „Das ist gesund“ und „Du musst“.

Stattdessen machen wir alles lebendig für das Kind und schaffen so Verständnis.

Wir müssen nicht mehr überreden.

Willst du meine komplette Methode starten? Dann hol dir jetzt das Bauchfreunde™-Starter-Set.

Triff die Bauchfreunde™

Tief im Bauch deines Kindes liegt eine kleine Stadt: Bauchhausen. Dort wohnen die Bauchfreunde™. Jeder hat seine eigene Aufgabe und sein eigenes Lieblingsessen. Sie lieben alle frisches Obst und Gemüse.



Benny Bifi
Energie-Chef



Leo Lacti
Türsteher



Finn Fermy
DJ



Chloe Clostri
Ärztin



Sam Strepy
Barista



Riley Rhammy
Polizist



Lucas Longy
Bauarbeiter



Zoe Zenny
Yogi



Amy Akki
Mauerpflegerin



Ruby Reuty
Wächterin



Louis Lacto
Superheld

Such dir einen aus

Zeig deinem Kind die Bauchfreunde™ und frag: „Wen magst du am liebsten?“ Mit diesem Freund geht es gleich weiter.



Die ganze Geschichte

Im Buch **„Triff die Bauchfreunde™“** reist dein Kind mit Benny durch Bauchhausen. Es lernt alle Freunde kennen und versteht, warum gutes Essen ihnen hilft.

Frag dein Kind

und schau, was passiert.



„Willst du den Bauchfreund™ heute füttern?“

Was jetzt passieren kann

Dein Kind zeigt auf einen Bauchfreund oder sucht mit dir ein Rezept hier im Guide aus? Super! Das ist dein Start für heute.

Dein Kind kann sich nicht entscheiden? Kein Problem. Such einen Bauchfreund aus und sag: „Er hat heute Hunger.“

Dein Kind sagt Nein? Auch okay. Frag morgen einfach noch mal, ganz ohne Druck.

Mehr musst du heute nicht tun: Dein Kind hat gewählt.
Das ist dein erster Erfolg.

4 BAUCHFREUNDE REZEPTE

Füttere deine Bauchfreunde™



Hafer-Bananen-Taler



Auf einen Blick:
25 Minuten · ca. 10 Stück

Zutaten:
2 reife Bananen
100 g Haferflocken
Nach Wunsch: 1 Prise Zimt

So geht's:
1. Zerdrücken: Zerdrück die Bananen mit der Gabel zu Mus.
2. Mischen: Rühr Haferflocken und nach Wunsch Zimt unter. 5 Minuten stehen lassen.
3. Formen: Setz mit einem Löffel kleine Taler auf ein Blech mit Backpapier und drück sie leicht flach.
4. Backen: Ein Erwachsener backt sie 15 Minuten bei 180 °C (Ober-/Unterhitze).



Dieser Bauchfreund liebt Haferflocken

Ich bin Benny Bifi, dein Energie-Chef! Haferflocken geben mir Kraft für den ganzen Tag.

Magst du mit mir probieren?

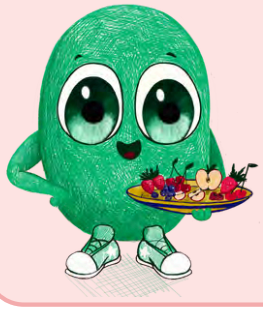
Himbeer-Hirse-Pudding



Auf einen Blick:
20 Minuten · für 2 Personen

Zutaten:
100 g Hirse
500 ml Mandelmilch (ungesüßt)
65 g Himbeeren + extra zum Servieren
3 EL Naturjoghurt
Nach Wunsch: 1 TL Yaconsirup

So geht's:
1. Abspülen: Spül die Hirse kalt ab.
2. Quellen: Ein Erwachsener bringt sie mit der Mandelmilch zum Kochen. Zugedeckt quillt sie 15 Minuten bei kleiner Hitze.
3. Mixen: Mix die Hirse mit Himbeeren und Joghurt cremig. Ist es zu dick, gib etwas Mandelmilch dazu.
4. Servieren: Himbeeren obendrauf, nach Wunsch etwas Yaconsirup.



Dieser Bauchfreund liebt bunte Beeren

Ich bin Leo Lacti, dein Türsteher! Himbeeren im Pudding! Bunte Beeren machen mich stark und dich gesund.

Magst du mit mir probieren?

Brokkoli-Kartoffel-Nuggets



Auf einen Blick:
40 Minuten · ca. 10 Stück

Zutaten:
230 g Kartoffeln, in dünnen Scheiben
280 g Brokkoli, in Röschen
55 g Sonnenblumenkerne
30 g Kichererbsenmehl
20 g Paniermehl
30 g Haferflocken
Salz und Pfeffer
1 EL Olivenöl

So geht's:
1. Garen: Dämpf Kartoffeln und Brokkoli weich. Heb 60 ml Garwasser auf.
2. Mixen: Zerkleiner die Sonnenblumenkerne 10 Sekunden im Mixer. Verrühr Kichererbsenmehl und Garwasser. Gib alles mit der Hälfte von Brokkoli und Kartoffeln, Paniermehl, Haferflocken, Salz und Pfeffer dazu. 5 Sekunden mixen.
3. Mischen: Rühr den Rest unter und form etwa 10 flache Taler.
4. Braten: Ein Erwachsener brät sie in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun.



Dieser Bauchfreund liebt Brokkoli

Ich bin Chloe Clostri, die Ärztin! Brokkoli steckt voller Ballaststoffe. Das ist meine liebste Medizin!

Magst du mit mir probieren?

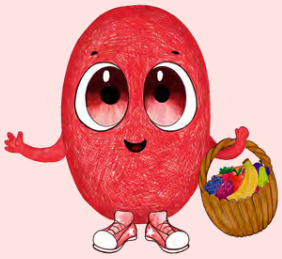
Süßkartoffel-Toast mit Hummus



Auf einen Blick:
40 Minuten · ca. 10 Stück

Zutaten:
1 große Süßkartoffel
2 EL Olivenöl, Salz
1 reife Avocado
80 g Kichererbsen (im Glas)
2 EL Zitronensaft + 1 EL Tahini
1 kleine Knoblauchzehe
10 Kirschtomaten, gewürfelt
3 EL Petersilie, gehackt

So geht's:
1. Backen: Ein Erwachsener schneidet die Süßkartoffel in 1 cm dicke Scheiben. Mit Olivenöl und Salz 30 Minuten bei 200 °C backen.
2. Hummus: Pürier Avocado, Kichererbsen, Zitronensaft, Tahini, Knoblauch und eine Prise Salz glatt.
3. Toppen: Bestreich die Scheiben mit Hummus, verteil Tomaten und Petersilie darauf.



Dieser Bauchfreund liebt bunte Teller

Ich bin Louis Lacto, der Superheld! Orange, grün und rot: So ein bunter Mix macht mich stark von innen!

Magst du mit mir probieren?

Noch mehr Rezepte

Das waren 4 Rezepte zum Staunen. In „Heute gibt’s Bauchfreunde™-Futter“ warten 44 Rezepte: Frühstück, Favoriten, Mittagessen und Brotdose. So füttert dein Kind seine Bauchfreunde™, und du hast jeden Tag eine Idee.



Heute gibt’s Bauchfreunde™-Futter
44 Rezepte



Das große Bauchfreunde™-Abenteuer
11 Tage, 11 Rezepte

SOS-Tipps für den Esstisch

Drei Situationen, die fast jede Familie kennt. Mit dem Satz, den du sagen kannst, und dem, was du tun kannst.

Dein Kind sagt „Bäh!“

Sag: „Was genau ist gerade bäh?“

Dein Kind will nur Nudeln

Sag: „Die Nudeln kennst du schon. Was könnten wir unseren Bauchfreunden™ heute noch dazu anbieten?“

Gestern ja, heute nein

Sag: „Heute möchtest du keine Erdbeeren.“ Nicht: „Aber gestern hast du sie doch noch geliebt!“



Noch viel mehr Situationen findest du im Buch **„Verstehen statt Überreden“.**



SITUATION

„Bäh!“



SAG DAS

„Was genau ist gerade bäh?“



MACH DAS

Hilf deinem Kind, Worte dafür zu finden.

Zu weich? Zu hart? Bitter? Sauer? Riecht komisch?
Schale unangenehm?

Manchmal ist das Problem gar nicht das Lebensmittel selbst, sondern wie es zubereitet wurde. Und genau das kannst du verändern.

Noch viel mehr Situationen findest du im Buch „Verstehen statt Überreden“.

SITUATION

„Mein Kind will nur Nudeln.“

Nudeln müssen nicht verschwinden. Wir können von etwas Vertrautem aus weiterbauen.



SAG DAS

„Die Nudeln kennst du schon. Was könnten wir unseren Bauchfreunden™ heute noch dazu anbieten?“



MACH DAS

Lass die vertrauten Nudeln stehen und ergänz etwas dazu.

Zum Beispiel Tomaten, Erbsen, Linsen, Bohnen, Gurke oder ein anderes Bauchfreunde™-Futter, das zu deiner Mahlzeit passt.

Nicht:
„Nudeln gibt es erst, wenn du Gemüse isst.“

Sondern:

Vertrautes bleibt – Bauchfreunde™-Futter kommt dazu.

SITUATION

„Gestern hat mein Kind das noch gegessen!“

Das kann unglaublich irritierend sein.
Gestern Erdbeeren geliebt.
Heute: „Mag ich nicht.“



SAG DAS

„Heute möchtest du keine Erdbeeren.“

Nicht:
„Aber gestern hast du sie doch noch geliebt!“



MACH DAS

Mach aus einem heutigen Nein keine neue Identität.

Dein Kind muss nicht plötzlich „das Kind sein, das keine Erdbeeren mag“.

Heute ist heute. Du kannst sie ein anderes Mal wieder anbieten.

Noch viel mehr Situationen findest du im Buch „Verstehen statt Überreden“.

Und im stressigen Alltag?

Zwei Fragen, die dich jetzt vermutlich beschäftigen:

Wie setzt du alles im stressigen Alltag einfach um?

Die Bauchfreunde™-Methode führt dich Schritt für Schritt, passend zu deinem Alltag.

Und dein Kind?

Wie schaffst du es, dass dein Kind eine gesunde Ernährung annimmt und sogar von selbst danach fragt?

Die Antwort: das Bauchfreunde™-Starter-Set

Mit Geschichten, Rezepten und kleinen Missionen wird gesundes Essen für dich und dein Kind leicht.

4 Bücher, ein Weg – jedes Buch ist auch einzeln lesbar.



1 **Verstehen statt Überreden**



2 **Triff die Bauchfreunde™**



3 **Heute gibt's Bauchfreunde™-Futter**



4 **Das große Bauchfreunde™-Abenteuer**

Auf den nächsten Seiten erzählen Familien, wie es bei ihnen im Alltag läuft.

So wird es im Alltag leichter

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.

5 Jahre alt

Weißt du was passiert ist? Nicht nur meine Kids essen jetzt gesünder, sondern auch mein Mann! ❤️ das ist ein mega Erfolg denn er muss unbedingt abnehmen. Ich danke dir sooo für deine Arbeit.
LG Mina

Auch der Mann macht mit

Ich hätte nie gedacht, dass eine einfache Idee wie die Bauchfreunde so einen großen Unterschied machen könnte. Meine Kinder sind jetzt viel interessierter an dem, was sie essen, und verstehen die Auswirkungen auf ihren Körper. Sie machen jetzt bessere Essensentscheidungen und sind stolz darauf, ihren Bauchfreunden Gutes zu tun.

Kind trifft selbst gesunde Entscheidungen

Hi Sabrina, ich muss dir jetzt einfach mal schreiben. Meine Tochter ist 2 bald 3 und schon von Anfang an eine schlechte Esserin. Aber durch die Bauchfreunde ist es mir gelungen, dass sie jetzt viel mehr isst und auch neues probiert. Das wäre vorher nie möglich gewesen. Ich danke dir für deine wertvolle Arbeit und freue mich auf mehr von den Bauchfreunden 😘😘😘
❤️

Kind probiert jetzt vieles



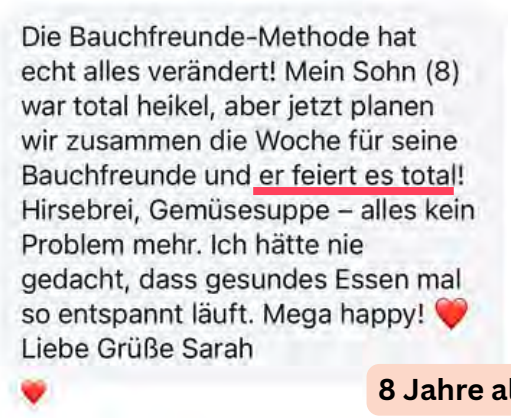
Noch vor Wochen undenkbar gewesen.

Und heute snacken wir zusammen meinen lieblingssnack😭: Gemüse mit humus

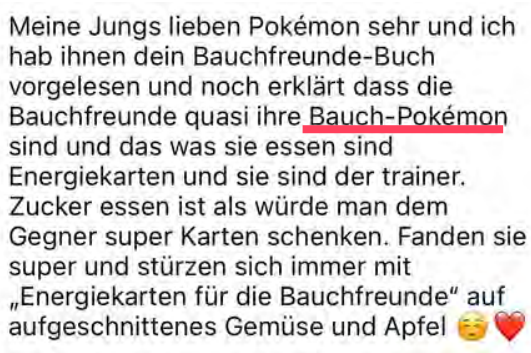
Ich bin so dankbar!

20 Monate alt

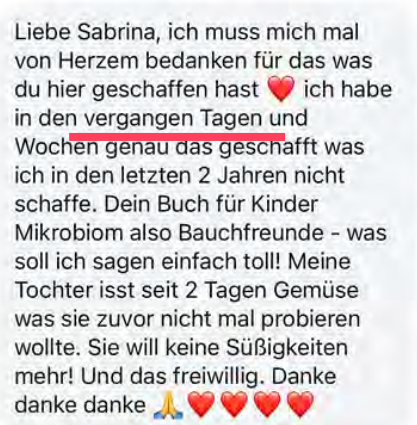
Dein Kind fragt selbst nach Gemüse



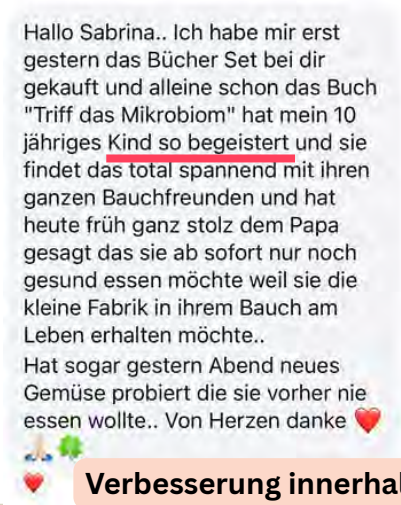
8 Jahre alt



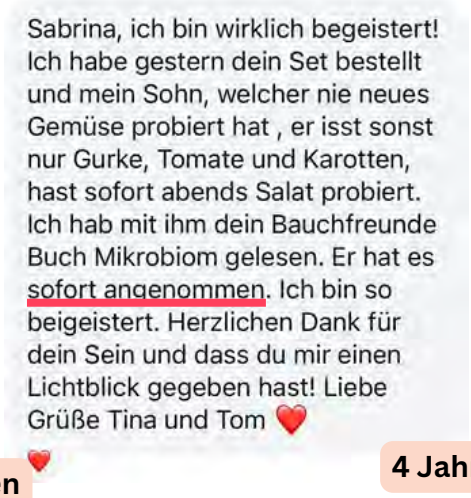
Du kannst alles individuell anpassen



Verbesserung innerhalb weniger Tage



Verbesserung innerhalb weniger Stunden



4 Jahre alt

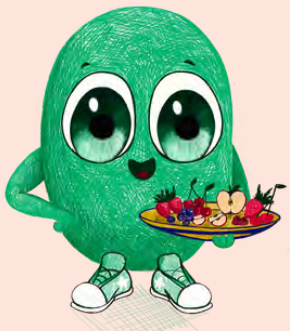
Das verändert sich für dich

Das Bauchfreunde™-Starter-Set bringt drei Dinge in deinen Alltag:

1

Mehr Ruhe am Tisch

Du musst nicht mehr überreden. Dein Kind versteht, warum gutes Essen wichtig ist.



2

Neugier statt Nein

Dein Kind lernt die Bauchfreunde™ kennen und probiert Neues, weil es Lust darauf hat.



3

Ein klarer Weg für dich

Vom Guide zur Routine: Schritt für Schritt, passend zu deinem Alltag.



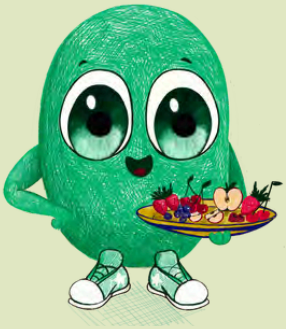








Bereit? Auf der nächsten Seite findest du den Link zum Starter-Set.



LILY&MAMI

Du musst dein Kind nicht jeden Tag neu überzeugen.

Du kannst ihm helfen, gesundes Essen zu verstehen und selbst zu entdecken. Verstehen statt Überreden.

Das Bauchfreunde™-Starter-Set



1

Du verstehst dein Kind und musst nicht mehr überreden.



2

Dein Kind lernt seinen Bauch spielerisch kennen.



3

Dein Kind probiert Neues und füttert seine Bauchfreunde™.



4

Dein Kind isst mehr Obst und Gemüse ohne Druck.

Jetzt Starter-Set entdecken



Sabrina Schlindwein

Gründerin von Lily&Mami und Mama von Lily. Sie zeigt Familien, wie Kinder gesundes Essen auf ihre Weise lieben lernen, ganz ohne Druck und ohne Überreden.

Impressum & rechtliche Hinweise

IMPRESSUM
Herausgeber und Verlag:
Conscious Organic Limited
Unit B, 3/F, Kai Wan House
146 Tung Choi Street
Mongkok, Kowloon, Hong Kong
Vertreten durch: Sabrina Schlindwein
Kontakt: info@lilyandmami.com
www.e1n.co

Lily&Mami · 2026 · Gratis-Guide · Digitale Ausgabe
Text und Methode: Sabrina Schlindwein
Bauchfreunde™-Figuren und Konzept: Sabrina Schlindwein
Illustrationen: Elena Baldzhy
Bildrechte: Conscious Organic Limited

© 2026 Conscious Organic Limited. Alle Rechte vorbehalten.

ALLE RECHTE VORBEHALTEN
Dieses Werk ist einschließlich aller Inhalte urheberrechtlich geschützt. Dazu gehören insbesondere das Gesamtkonzept des Guides, sämtliche Texte, Rezepte, Charaktere und Formulierungen, die Darstellung der Bauchfreunde™-Methode, alle Figuren und Bezeichnungen wie „Bauchfreunde“ sowie sämtliche Illustrationen und gestalterischen Elemente. Die Nutzungsrechte an Text, Illustrationen und Figuren liegen bei der Conscious Organic Limited.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt, verarbeitet, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden: weder digital noch gedruckt, weder privat noch kommerziell. Dazu gehört auch das Weitergeben, Teilen oder Hochladen dieses Guides. Dieser Guide ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt. Das Nachdrucken, auch in Auszügen, ist untersagt. Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

HINWEIS ZUM INHALT
Die Inhalte dieses Guides dienen der spielerischen Wissensvermittlung und stellen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche oder therapeutische Beratung dar. Bitte sprich vor Ernährungsumstellungen mit deiner Kinderärztin, deinem Kinderarzt oder einer Ernährungsfachkraft, besonders bei Allergien, Unverträglichkeiten oder Essproblemen deines Kindes.