

Vegi-Geschnetzeltes mit Bulgur & Karotten – lecker, leicht, lernstark!



Im Mittagstisch duftet es heute herrlich nach Gewürzen und Gemüse. **Die Kinder staunen über das farnefrohe Vegi-Geschnetzelte mit Bulgur** und Karotten. Sami erzählt begeistert: „Das sieht ja aus wie Sonne und Erde auf dem Teller!“ Beim gemeinsamen Essen probieren viele Kinder erstmals Bulgur – und entdecken, dass vegetarisch richtig lecker schmecken kann. Am Ende freut sich die ganze Runde über ein gesundes, buntes Essen, das Kraft für den Nachmittag gibt.

Food Facts

- ✓ Bulgur liefert komplexe Kohlenhydrate für langanhaltende Energie.
- ✓ Karotten enthalten Beta-Carotin, das gut für Augen und Haut ist.
- ✓ Veggie-Geschnetzeltes auf Pflanzenbasis bietet hochwertiges Eiweiss.

- Vegetarische Mahlzeiten zeigen, dass es auch ohne Fleisch lecker und sättigend geht.
- Kinder erleben neue Geschmackskombinationen und lernen, über den Tellerrand zu schauen.
- Zuhause kann gemeinsam besprochen werden, welche Gemüsesorten das Gericht noch bunter machen würden.

Mini-Challenge



Lass dein Kind zu Hause ein vegetarisches Lieblingsgericht nennen – oder selbst eines erfinden. Gemeinsam könnt ihr die Zutaten aussuchen und ausprobieren, wie bunt und lecker Gemüse sein kann!

Warum Mittagstisch?

Kinder erleben Vielfalt, lernen neue Lebensmittel kennen und entwickeln ein gesundes Verhältnis zum Essen.



Melde dein Kind noch heute für den Mittagstisch an!