



KOCH MIT HERZ

— ♥ *by Lisa Shelton* ♥ —

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.



5 gesunde Jausenboxen

IN MAXIMAL 5 MINUTEN

Fünf bunte Ideen für Schule und Kindergarten - ausgewogen, unkompliziert und mit einem kleinen Wow-Moment in jeder Box.

MO

Italienische Box

Caprese, Feige & Pasta

DI

Baked-Oats-Box

Heidelbeeren & Schinkenröllchen

MI

Eiermuffin-Box

Melone-Feta & Gurkenherzen

DO

Sandwich-Box

Dattel-Curry & Trauben-Käse

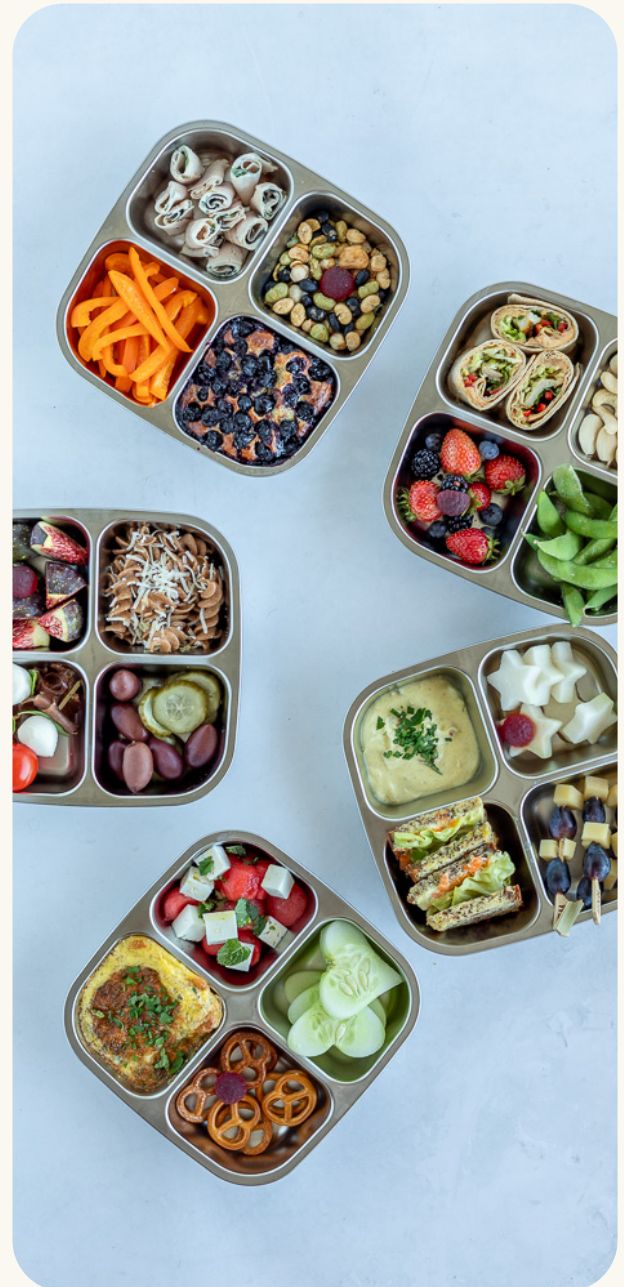
FR

Wrap-Sushi-Box

Hummus, Hähnchen & Beeren

**MAXIMAL 5 MIN. AKTIVE
ARBEITSZEIT PRO BOX!**

Back-, Gar- und Abkühlzeiten laufen zusätzlich.



Fotos © Lisa Shelton



KOCH MIT HERZ

— ♥ by Lisa Shelton ♥ —

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.



EINFACH STATT PERFEKT

Die Formel für eine gute Jausenbox

Ich denke nicht in einzelnen Lebensmitteln, sondern in vier einfachen Bausteinen.



1 Eiweiß & gute Fette

Ei, Hüttenkäse, Topfen, Käse, Hummus, Hähnchen, Edamame, Nüsse oder Saaten.

2 Gemüse

Knackig, bunt und gut greifbar: Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomaten oder Zucchini.

3 Natürlich fruchtig

Frisches Obst, Beeren oder eine kleine selbst gemachte Komponente ohne klassischen Zuckerzusatz.

4 Kleine Sättigungsbeilage

Zum Beispiel Vollkorndinkelnudeln, Wrap, Brot, Haferflocken, Brezen oder Hülsenfrüchte.

PORTIONEN DÜRFEN FLEXIBEL SEIN

Die Mengen in diesem Guide sind Richtwerte für eine kleine Kinder-Jausenbox. Alter, Hunger, Tagesablauf und Essenszeiten machen einen großen Unterschied. Lieber zunächst kleine, übersichtliche Portionen einpacken und bei Bedarf anpassen.

PODCAST-TIPP

Soul Food für Körper und Geist -
der Koch mit Herz Podcast

Noch mehr Tipps rund um das Thema Schulstart und Jause findest du in der neuen Podcastfolge:

Schulstart ohne Stress: Was Kinder für Energie, Konzentration und starke Nerven brauchen



AUF SPOTIFY
ANHÖREN



KOCH MIT HERZ

— ♥ *by Lisa Shelton* ♥ —

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.



ALLTAGSTAUGLICH PACKEN

So bleiben 5 Minuten wirklich realistisch

Die fünf Minuten beziehen sich auf die aktive Zubereitung und das Packen. Back-, Gar- und Abkühlzeiten zählen nicht dazu.

1 Reste einplanen

Nudeln, gegartes Hähnchen oder Brot vom Vortag bewusst weiterverwenden.

2 Basics vorbereiten

Gemüse waschen, Käse würfeln und Aufstriche schon am Vorabend vorbereiten.

3 Direkt in der Box

Baked Oats und Eiermuffin im hitzebeständigen Fach backen - danach vollständig auskühlen lassen.

4 Clever trennen

Feuchte und knusprige Komponenten getrennt halten. Dips in ein kleines Döschen geben.

5 Ein Wow-Moment genügt

Ein Herz- oder Sternausstecher pro Box wirkt bereits spannend.

Vorabend statt Morgenstress: Knusprige Komponenten erst morgens ergänzen. Empfindliche Zutaten wie Avocado oder Apfel mit etwas Zitronensaft schützen.



KÜHLUNG & SICHERHEIT

Milchprodukte, Ei, Fleisch, Hummus und Edamame bis zur Jause gut kühlen. Trauben und kleine Tomaten für jüngere Kinder längs vierteln. Kurze, möglichst stumpfe Picks verwenden. Nüsse nur altersgerecht und entsprechend den Regeln der Einrichtung anbieten.



KOCH MIT HERZ

— ♥ *by Lisa Shelton* ♥ —

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.



MONTAG BIS FREITAG

Der Wochenplan auf einen Blick

Fünf unterschiedliche Themen, vier Fächer
und pro Tag nur wenige aktive Handgriffe.

MO

Italienische Box

Caprese-Salami-Spieße

Feige · Dinkelnudeln · Oliven & Gurkerl

DI

Baked-Oats-Box

Baked Oats mit Heidelbeeren

Schinkenröllchen · Paprika · Hülsenfrüchte

MI

Eiermuffin-Box

Eier-Kräuter-Muffin

Melone-Feta · Gurkenherzen · Dinkelbrezen

DO

Sandwich-Box

Dattel-Curry-Sandwich

Trauben-Käse · Kohlrabi-Sterne · Dip

FR

Wrap-Sushi-Box

Wrap-Sushi

Beeren · Edamame · Nussmischung

Das Alpinamed-Extra: In den Boxen ist jeweils die altersgerechte Tagesmenge der Alpinamed Safran Kids Gummies als kleines Extra eingeplant. Die genaue Dosierung findest du auf der letzten Seite.



KOCH MIT HERZ

— ♥ *by Lisa Shelton* ♥ —

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.



MONTAG

Italienische Box

Mediterran, bunt und in wenigen Handgriffen gepackt.

FACH 1 - HIGHLIGHT

Tomaten-Mozzarella-Salami-Spieße

FACH 2 - FRUCHTIG

Frisches Obst

FACH 3 - SÄTTIGUNG

Dinkelnudeln mit Parmesan

FACH 4 - HERZHAFT

Olive & Essiggurken



Caprese-Salami-Spieße

Zutaten: 3 Cocktailltomaten, 3 Mini-Mozzarellakugeln, 2-3 kleine Salamischeiben und 3 Basilikumblätter.

Zubereitung: Tomaten, gefaltete Salami, Basilikum und Mozzarella auf kurze Food-Picks stecken.

Tipp: Für jüngere Kinder die Tomaten längs vierteln.

Frisches Obst

Zutaten: 1 reife Feige, Nektarine o. Ä.

Zubereitung: Waschen, trocken tupfen und je nach Obstsorte in mundgerechte Spalten oder Stücke schneiden.

Dinkelnudeln mit Parmesan

Zutaten: ca. 50 g gekochte kleine Vollkorndinkel-Nudeln, 1 TL Olivenöl und 1 EL fein geriebener Parmesan.

Zubereitung: Vollständig ausgekühlte Nudeln mit Olivenöl vermengen und mit Parmesan bestreuen.

Tipp: Ideal sind Nudeln vom Vorabend.

Olive & Essiggurken

Zutaten: 3-4 entsteinte Olive und 2 kleine Essiggurken.

Zubereitung: Gut abtropfen und trocken tupfen. Gurkerl bei Bedarf längs halbieren.

5-MINUTEN-TRICK

Nudeln am Vorabend mitkochen, alles gut abkühlen lassen und morgens nur noch einfüllen.



KOCH MIT HERZ

— ♥ *by Lisa Shelton* ♥ —

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.



DIENSTAG

Baked-Oats-Box

Ein proteinreiches süßes Highlight - direkt im Fach gebacken.

FACH 1 - HIGHLIGHT

Baked Oats mit Heidelbeeren

FACH 2 - EIWEISS

Schinken-Frischkäse Röllchen

FACH 3 - GEMÜSE

Orange Paprikastreifen

FACH 4 - KNUSPRIG

Knusprige Hülsenfrüchte



Baked Oats mit Heidelbeeren

Zutaten: 1 Ei, 1 EL Topfen/Quark, 1 EL Haferflocken, 1 EL Proteinpulver, 1 TL geschrotete Leinsamen, 1 TL Vanille-Erythrit, 2 EL Heidelbeeren und bei Bedarf 1 EL Milch.

Zubereitung: Ei und Topfen glatt rühren. Restliche Zutaten außer den Beeren einrühren, in ein leicht gefettetes hitzebeständiges Fach geben und Beeren darauf verteilen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 8 Minuten oder im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 12-15 Minuten backen.

Tipp: Die Mitte muss vollständig gestockt sein. Vor dem Verschließen komplett auskühlen lassen.

Schinken-Frischkäse-Röllchen

Zutaten: 2 große Scheiben Schinken, 2 TL Frischkäse, optional etwas Schnittlauch.

Zubereitung: Schinken dünn bestreichen, eng aufrollen und jede Rolle in zwei Stücke schneiden.

Paprika & Hülsenfrüchte

Zutaten: ca. 1/4 orange Paprika und 2-3 EL gefriergetrocknete oder geröstete Kichererbsen, Bohnen oder Erbsen.

Zubereitung: Paprika in kurze Streifen schneiden. Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Verschließen ins trockene Fach füllen.

Tipp: Bei Fertigprodukten Zutatenliste und Salzgehalt prüfen.

5-MINUTEN-TRICK

Baked Oats am Vorabend backen und vollständig auskühlen lassen. Morgens nur noch die drei schnellen Fächer ergänzen.



KOCH MIT HERZ

— ♥ *by Lisa Shelton* ♥ —

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.



MITTWOCH

Eiermuffin-Box

Herzhaftes Eiweiß-Highlight trifft auf frische Wassermelone.

FACH 1 - HIGHLIGHT

Eier-Kräuter-Muffin

FACH 2 - FRUCHTIG

Wassermelonen-Feta Salat

FACH 3 - GEMÜSE

Gurkenherzen

FACH 4 - SÄTTIGUNG

Kleine Dinkelbrezen



Eier-Kräuter-Muffin

Zutaten: 1 Ei, 1 EL Hüttenkäse, 1 TL fein geschnittene Kräuter, 1 TL geschrotete Leinsamen und 1 kleine Prise Salz.

Zubereitung: Alles verquirlen und in das leicht gefettete, hitzebeständige Fach geben. Im Airfryer bei 180 °C ca. 10 Minuten oder im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 14-16 Minuten backen.

Tipp: In der Mitte vollständig stocken und anschließend komplett auskühlen lassen.

Wassermelonen-Feta-Salat

Zutaten: 70-80 g Wassermelone, 20-25 g Feta, 1-2 Minzblätter, 1/2 TL Olivenöl und 1 kleine Prise Salz.

Zubereitung: Melone würfeln oder Kugeln ausstechen und trocken tupfen. Feta darüberbröseln, Minze ergänzen und sehr sparsam mit Öl und Salz abschmecken.

Gurkenherzen & Brezen

Zutaten: ca. 1/3 Salatgurke und 2-3 kleine Dinkelbrezen.

Zubereitung: Gurke in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und Herzen ausstechen. Brezen trocken einlegen und möglichst erst morgens ergänzen.

5-MINUTEN-TRICK

Muffin am Vorabend backen. Für die Melone genügt morgens ein Kugelausstecher - Würfel sind natürlich genauso gut.



KOCH MIT HERZ

— ♥ by Lisa Shelton ♥ —

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.



DONNERSTAG

Sandwich-Box

Ein Aufstrich, zwei schnelle Einsatzmöglichkeiten.

FACH 1 - HIGHLIGHT

Sandwich

FACH 2 - FRUCHTIG

**Trauben-Käse
Spieße**

FACH 3 - GEMÜSE

Kohlrabi-Sterne

FACH 4 - DIP

**Dattel-Curry
Aufstrich**



Cremiger Dattel-Curry-Aufstrich

Zutaten: 150 g Frischkäse, 50 g Topfen/Quark, 2-3 weiche Datteln, 1-2 TL mildes Currypulver, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Salz und optional etwas Kurkuma.

Zubereitung: Datteln entsteinen und klein schneiden. Feste Datteln ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen und gut abtropfen. Alles im kleinen Mixer cremig pürieren.

Tipp: Ergibt mehrere Portionen und hält gut verschlossen ca. 3-4 Tage im Kühlschrank.

Buntes Sandwich

Zutaten: 2 kleine Scheiben Zucchini Brot/Brot, 1-2 EL Aufstrich, 1 EL geraspelte Karotte und 1 kleines Salatblatt.

Zubereitung: Brot bestreichen, Karotte und Salat darauflegen, schließen und in kleine Dreiecke schneiden.

Tipp: Salat zwischen Brot und Aufstrich schützt vor dem Durchweichen.

Spieße, Sterne & Dip

Zutaten: 3 kernlose Trauben, 3 Käsewürfel, 2-3 Kohlrabischeiben (ca. 5 mm) und 1 EL Aufstrich.

Zubereitung: Trauben und Käse auf kurze Picks stecken. Kohlrabi schälen, Sterne ausstechen und mit Dip einpacken.

5-MINUTEN-TRICK

Den Dattel-Curry-Aufstrich einmal vorbereiten. Er reicht fürs Sandwich, zum Dippen und für weitere Jausen.



KOCH MIT HERZ

— ♥ *by Lisa Shelton* ♥ —

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.



FREITAG

Wrap-Sushi-Box

Ein bunter, verspielter
Wochenabschluss.

FACH 1 - HIGHLIGHT

**Wrap-Sushi mit
Hähnchen**

FACH 2 - FRUCHTIG

Bunter Beerenmix

FACH 3 - EIWEISS

Edamame

FACH 4 - GUTE FETTE

Nussmischung



Wrap-Sushi

Zutaten: 1/2 Dinkel-Tortilla, 1 EL Hummus, 30-40 g gegartes Hähnchen, je 1 EL fein geriebene Zucchini und rote Paprika.

Zubereitung: Wrap mit Hummus bestreichen. Hähnchen und Gemüse in einer Linie auflegen, straff einrollen und in 4-5 Röllchen schneiden.

Tipp: Gegartes Hähnchen vom Vorabend spart Zeit.

Schneller Bohnen-Hummus

Zutaten: 1 kleine Dose weiße Bohnen, 1 EL Olivenöl, 1-2 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz und optional etwas Kreuzkümmel.

Zubereitung: Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Mit den restlichen Zutaten cremig mixen und bei Bedarf wenig Wasser ergänzen.

Tipp: Hält gut verschlossen 2-3 Tage im Kühlschrank.

Beerenmix

Zutaten: ca. 60-80 g Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren oder Brombeeren.

Zubereitung: Waschen, sorgfältig trocken tupfen und größere Erdbeeren mundgerecht schneiden.

Edamame & Nussmischung

Zutaten: ca. 60-80 g Edamame in der Schote oder 2-3 EL ausgelöste Edamame und ca. 2 EL ungesalzene Nüsse nach Wahl.

Zubereitung: Edamame nach Packungsanleitung garen oder auftauen, vollständig abkühlen lassen und trocken einfüllen. Schoten werden nicht mitgegessen. Nüsse altersgerecht anbieten.

Tipp: Für jüngere Kinder Nüsse fein hacken oder durch Kürbis- und Sonnenblumenkerne ersetzen.

5-MINUTEN-TRICK

Wrap am Vorabend füllen und eng einrollen. Erst morgens in Röllchen schneiden - so bleiben die Schnittflächen schön.



KOCH MIT HERZ

— ♥ *by Lisa Shelton* ♥ —

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.



ALLES FÜR EINE WOCHE

Einkaufsliste zum Abhaken

Die Mengen gelten für je eine kleine Kinderbox pro Tag. Vorräte und Dattel-Curry-Aufstrich sind etwas großzügiger gerechnet.

Obst & Gemüse

- ☐ Cocktailtomaten
- ☐ Basilikum & frische Kräuter
- ☐ Frisches Obst, z. B. Feige oder Nektarine
- ☐ Heidelbeeren
- ☐ 1 orange Paprika
- ☐ Wassermelone
- ☐ frische Minze
- ☐ 1 Salatgurke
- ☐ 1 Zitrone
- ☐ 1 Karotte
- ☐ Salatblätter
- ☐ kernlose Trauben
- ☐ 1 kleiner Kohlrabi
- ☐ 1 kleine Zucchini
- ☐ 1 rote Paprika
- ☐ Beerenmix oder Erdbeeren

Kühlregal & Eiweiß

- ☐ 2 Eier
- ☐ Mini-Mozzarella
- ☐ Salami
- ☐ Parmesan
- ☐ Topfen/Quark
- ☐ Proteinpulver
- ☐ Schinken
- ☐ Frischkäse
- ☐ Hüttenkäse
- ☐ Feta
- ☐ milder Käse
- ☐ gegartes Hähnchen
- ☐ Milch nach Bedarf

Vorrat & Basics

- ☐ Vollkorndinkel-Nudeln (Code: kochmitherz)
- ☐ Bio Olivenöl extra nativ (Code: LISA15)
- ☐ Bio Oliven (Code: LISA15)
- ☐ Essiggurken (selbstgemacht)
- ☐ Bio Haferflocken (Code: kochmitherz)
- ☐ geschrotete Leinsamen
- ☐ Bio Yaconsirup - Süße (Code: kochmitherz)
- ☐ Hülsenfrüchte-Mix (Code: kochmitherz)
- ☐ Bio Dinkelbrezen
- ☐ Bio Dinkel-Wraps
- ☐ Bio Nüsse & Saaten (Code: kochmitherz)
- ☐ Medjool-Datteln (Code: kochmitherz)
- ☐ 1 kleine Dose weiße Bohnen
- ☐ mildes Currypulver & Salz
- ☐ optional Kurkuma & Kreuzkümmel

Für Box & Extras

- ☐ Hummus - fertig oder selbst gemacht
- ☐ Edamame
- ☐ Gefriergetrocknete Erdbeeren (Alternative)
- ☐ Alpinamed Safran Kids Gummies
- ☐ Kurze Spieße
- ☐ Mini-Ausstecher
- ☐ Kleine Kühlakkus
- ☐ Isolierte kleine Kühltasche

Grün markierte Einträge sind direkt verlinkt. Rabattcodes stehen jeweils dabei.



KOCH MIT HERZ

— ♥ *by Lisa Shelton* ♥ —

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.



MEINE PRAKTISCHEN HELFER

Boxen, Ausstecher & Co.

Mit wenigen Helfern werden Jausenboxen schneller,
sauberer und spannender.



4-Fach-Jausenbox

Eine auslaufsichere Box mit vier gleich großen Fächern - ideal für das Baukastensystem.

JAUSENBOX ANSEHEN



Mini-Ausstecher

Kleine Herzen und Sterne machen Gurke, Kohlrabi oder Sandwiches in Sekunden besonders.

MINI-AUSSTECHE ANSEHEN



Kurze Spieße

Möglichst stumpf, stabil und altersgerecht - für Caprese- und Trauben-Käse-Spieße.

KURZE SPIESSE ANSEHEN



Mini-Edelstahldöschen

Praktisch für Dips und feuchte Zutaten, damit andere Komponenten nicht weich werden.

EDELSTAHLDÖSCHEN ANSEHEN



Airfryer ohne PFAS

Für Baked Oats und Eiermuffin direkt im hitzebeständigen Fach. Herstellerangaben beachten.

AIRFRYER ANSEHEN



Gesunde Brot-Rezepte von Lisa

Meine alltagstauglichen Rezepte als Basis für das Sandwich am Donnerstag.

BROT-REZEPTE ENTDECKEN



dmBio Dinkel-Wraps

Die schnelle Basis für das Wrap-Sushi am Freitag.

DINKEL-WRAPS BEI DM ANSEHEN

Transparenz: Einige Links sind Affiliate-Links. Für dich bleibt der Preis gleich.



KOCH MIT HERZ

— ♥ by Lisa Shelton ♥ —

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.



IN KOOPERATION MIT ALPINAMED

Alpinamed Safran Kids Gummies

Ein kleines tägliches Extra, das sich unkompliziert in eine bestehende Familienroutine integrieren lässt.

DIE REZEPTUR

Jeder Gummy enthält 3 mg Safranextrakt - gewonnen aus acht verlesenen Safranfäden - sowie Vitamin B6. Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Bewusste Rezeptur

Zuckerfrei, vegan, glutenfrei und laktosefrei. Ohne künstliche Aromen, Farb- und Konservierungsstoffe.

4-6 Jahre

1 Gummy täglich - ausschließlich unter Aufsicht eines Erwachsenen.

Ab 7 Jahren

7-9 Jahre: 2 Gummies täglich. Ab 10 Jahren: 3 Gummies täglich.

MEHR ERFAHREN

Zur offiziellen Alpinamed Produktseite



WICHTIGE HINWEISE

- Nicht für Kinder unter 4 Jahren empfohlen.
- Empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.
- Unter Aufsicht eines Erwachsenen einnehmen.
- Außerhalb der Reichweite kleiner Kinder aufbewahren.
- Kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Produktinformationen und Verzehrempfehlungen: Alpinamed Österreich, Stand August 2026. Bitte immer die Angaben auf der aktuellen Verpackung beachten.

WERBUNG | Dieser Guide ist in bezahlter Kooperation mit Alpinamed entstanden.



KOSTENLOSER LIVE-VORTRAG FÜR ALLE, DIE MEHR WISSEN WOLLEN

Starke Abwehr. Klare Köpfe.



**Die richtigen Fette für Immunsystem,
Konzentration & Leistungsfähigkeit**

25.09.2026

18:00 - 19:00 UHR

LIVE ONLINE

DARUM GEHT ES

- Omega-3 verständlich und ehrlich erklärt
- Frauen und Kinder im Fokus
- Qualität, Dosierung und sinnvolle Tests
- 45 Minuten Wissen + Live-Fragerunde

MIT LISA SHELTON, BSc

Ernährungscoach · Autorin · Speakerin

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN

QR-Code scannen und Platz sichern.

