

♡ Natürlich verbunden ♡

# Küchenabenteuer für Kinder

MINI-VERSION

Ein kleiner Einblick in  
unser Küchenabenteuer

Für mehr Freude beim  
gemeinsamen Kochen



Kochen.  
Lachen.  
Genießen.  
Gemeinsam.



Einfach



Gesund



Familienfreundlich



Alltagstauglich

1

## Kennst du das auch?

Was koche ich heute...  
und die Kinder  
mögen es auch?



Ich kenne  
diesen Alltag  
nur zu gut!

2

## Deshalb habe ich etwas geschaffen, das wirklich hilft!

Für mehr Freude,  
gemeinsame Zeit &  
leckere Momente



Moobi & Morli  
Küchenabenteuer

3

## Das große Ringbuch (A4)

- ✓ 40 Rezeptkarten
- ✓ Küchenwissen für Kinder
- ✓ perfekt für Zuhause,  
Kita & Schule
- ✓ viel Platz für Notizen,  
Ideen & Lieblingsrezepte



29 €  
im Handel

4

## To-Go Version Ringbuch (A5)

- ✓ kompakt & praktisch
- ✓ ideal für unterwegs
- ✓ schnelle Rezepte für  
jeden Tag

Dein Küchen-  
begleiter für  
unterwegs!



19,99 €

5

## Was euch erwartet:

- ⊕ einfache & gesunde  
Rezepte
- ⌚ Schritt-für-Schritt  
Anleitungen
- 👦 Küchenwissen für  
Kinder
- 👉 wertvolle Tipps für  
den Familienalltag
- 💖 mit viel Liebe  
gestaltet



6

## Für mehr als nur leckeres Essen!

- 👨‍🍳 gemeinsam kochen  
verbindet
- 👦 Kinder helfen mit  
& wachsen daran
- 📖 weniger Stress im  
Alltag
- 📖 Erinnerungen,  
die bleiben



7

## Bereit für euer Küchenabenteuer?

Hol dir jetzt euer  
Exemplar:

Das große Ringbuch  
(A4)

29 €

To-Go Ringbuch  
(A5)

19,99 €

Ich freue mich auf euch!



Mit Herz, Natur & Erfahrung für euch!



♡ Natürlich verbunden ♡

# Willkommen in unserem Küchenabenteuer!

♡ Kochen muss  
nicht stressig sein.

♡ Es darf **leicht** sein.

♡ Es darf **verbinden**.

♡ Und genau das  
möchten wir euch  
**zeigen**.

Mit Moobi & Morli wird  
Kochen zum **Erlebnis** –  
für die ganze Familie.



Gemeinsam  
kochen.  
Gemeinsam  
wachsen.

♡ Viel Freude beim Entdecken,  
Mitmachen und Genießen! ♡

♥ Natürlich verbunden ♥

# Bunte Nudelpfanne

Schnell gemacht & voller Gemüse!

♥  
Für  
2 Portionen  
ca. 20 Min.

Einfach.  
Gesund.  
Lecker!



## ZUTATEN

- ♥ 200 g Nudeln (z. B. Fusilli)
- ♥ 1 kleine Zucchini
- ♥ 1 Paprika (rot oder gelb)
- ♥ 1 Karotte
- ♥ 100 g Brokkoli
- ♥ 1 kleine Zwiebel
- ♥ 1 EL Olivenöl
- ♥ 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ 100 ml Sahne oder pflanzliche Alternative
- ♥ Salz, Pfeffer, Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum)



## SO GEHT'S:

- 1 Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- 2 Zucchini, Paprika und Karotte in kleine Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Zwiebel fein würfeln.
- 3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten. Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten.
- 4 Gemüsebrühe und Sahne dazugeben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
- 5 Nudeln abgießen und in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und genießen!

Tipp:  
Mit Käse  
oder Feta  
verfeinern!

## KLEINE KÜCHEN-HELDEN

Heute könnt ihr rühren, schneiden und natürlich probieren!



Probiert doch mal andere Gemüse aus, die ihr gerne mögt – jede Pfanne wird bunt und lecker!



♥ Gemeinsam kochen. Gemeinsam genießen. ♥

3

♥ Natürlich verbunden ♥

# Wraps mit Hummus

Einfach.  
Gesund.  
Lecker!

♥  
Für  
2 Portionen  
ca. 15 Min.



Frisch, bunt & superlecker!



## ZUTATEN

- ♥ 2 Vollkorn-Wraps
- ♥ 4 EL Hummus (natur)
- ♥ 1 kleine Gurke
- ♥ 1 Paprika (rot oder gelb)
- ♥ 1 Handvoll Rucola
- ♥ 1 Karotte
- ♥ 1 EL Olivenöl
- ♥ Saft einer ½ Zitrone
- ♥ Salz, Pfeffer, Kräuter  
(z. B. Petersilie, Schnittlauch)



## SO GEHT'S:

- 1 Hummus gleichmäßig auf die Wraps streichen.
- 2 Gurke, Paprika und Karotte in feine Streifen schneiden.
- 3 Rucola waschen und trocken schleudern.
- 4 Gemüse auf den Wraps verteilen, mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
- 5 Wraps fest aufrollen und schräg halbieren.  
Fertig zum Genießen!

**Tipp:**  
Noch bunter  
wird's mit  
Mais oder  
Kichererbsen!

## KLEINE KÜCHEN-HELDEN

Ihr könnt das Gemüse selbst schneiden und die Wraps rollen – ihr schafft das super!



Perfekt für unterwegs,  
für die Brotdose oder ein  
schnelles Abendessen!



♥ Gemeinsam kochen. Gemeinsam genießen. ♥

♥ Natürlich verbunden ♥

# Apfel-Möhren- Muffins

Natürlich.  
Fruchtig.  
Lecker!

♥  
Für  
12 Muffins  
ca. 30 Min.

1

Saftig, süß & einfach lecker!

**Tipp:**  
Wer mag, gibt ein  
paar Rosinen dazu!



## ZUTATEN

- ♥ 150 g Dinkelvollkornmehl
- ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 1 TL Zimt
- ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 2 Eier
- ♥ 80 ml Sonnenblumenöl
- ♥ 60 ml Apfelsaft
- ♥ 2 EL Honig oder Ahornsirup
- ♥ 1 Apfel (gerieben)
- ♥ 1 Möhre (gerieben)
- ♥ 30 g Haferflocken
- ♥ Optional: Rosinen



## SO GEHT'S:

- 1 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Mehl, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen.
- 3 Eier, Öl, Apfelsaft und Honig in einer zweiten Schüssel verrühren.
- 4 Apfel und Möhre reiben und unter die flüssige Mischung rühren.
- 5 Die trockenen Zutaten dazugeben und alles kurz verrühren.
- 6 Teig in Muffinförmchen füllen und mit Haferflocken bestreuen.
- 7 Ca. 20–25 Minuten backen. Stäbchenprobe machen!

## KLEINE KÜCHEN-HELDEN

Lasst euch helfen:

- ♥ Äpfel reiben
- ♥ Möhren reiben
- ♥ Teig verrühren
- ♥ Förmchen füllen



Perfekt für die Brotdose,  
als Snack oder für  
gemütliche Nachmittage!



♥ Gemeinsam backen. Gemeinsam genießen. ♥

♥ Natürlich verbunden ♥

# Gemüse- Pfannkuchen

Herzhaft, bunt & einfach gemacht!

Knackig.  
Bunt.  
Lecker!

♥  
Für  
2 Portionen  
ca. 25 Min.



**Tipp:**

Dazu passt  
Joghurt-Dip oder  
Kräuterquark!



## ZUTATEN

- ♥ 1 kleine Zucchini
- ♥ 1 Karotte
- ♥ 1 Frühlingszwiebel
- ♥ 2 Eier
- ♥ 4 EL Milch
- ♥ 5 EL Dinkelmehl
- ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ Salz, Pfeffer
- ♥ 1 EL Olivenöl
- ♥ Optional: Petersilie oder Schnittlauch



## SO GEHT'S:

- 1 Zucchini und Karotte waschen und grob raspeln.
- 2 Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
- 3 Eier mit Milch verquirlen. Mehl und Backpulver dazugeben und zu einem glatten Teig rühren.
- 4 Gemüse und Frühlingszwiebel unter den Teig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig kleine Pfannkuchen backen.
- 6 Von beiden Seiten goldbraun braten und warm genießen!

## KLEINE KÜCHEN-HELDEN

Ihr könnt helfen:

- ♥ Gemüse raspeln
- ♥ Zwiebeln schneiden
- ♥ Teig verrühren
- ♥ Pfannkuchen wenden



Diese Pfannkuchen sind super für die Brotdose, zum Mitnehmen oder als warmes Abendessen!



♥ Gemeinsam kochen. Gemeinsam genießen. ♥

♥ Natürlich verbunden ♥

# ⇒ Hat euch das gefallen? ⇒

Danke,  
dass ihr unser  
Küchenabenteuer  
entdeckt habt!

Das war nur ein kleiner Einblick –  
es wartet noch so viel mehr auf euch!

40

40 Rezeptkarten

einfache & leckere Gerichte,  
die Kinder lieben!



Küchenwissen  
für Kinder

spielerisch lernen,  
verstehen & mitmachen!



Gemeinsame Zeit  
ohne Stress

Alltagstauglich, schnell  
zubereitet & voller Freude!



Neugierig geworden? ♥

Schreib mir einfach:

♥ „Küchenabenteuer“

und sichere dir alle 40 Rezeptkarten  
für **mehr Freude** in eurer Familienküche! ♥

Wir freuen  
uns auf euch!



Von Herzen,  
**Stephanie**

Gemeinsam  
kochen.  
Gemeinsam  
wachsen.  
Gemeinsam  
genießen.

♥ Mit Herz, Natur & Erfahrung für euch! ♥

7

Natürlich verbunden

Kochen macht Spaß – und verbindet!

# Moobi & Morli

## Küchenabenteuer für Kinder

Einfach.  
Natürlich.  
Verbunden.

Gemeinsam kochen, lernen und genießen!

Kinder helfen gerne – wenn es einfach und sicher ist!

### DAS ERWARTET EUCH:



40 einfache & familienfreundliche Rezeptkarten  
Leckere Gerichte, die Kinder lieben!



Zusätzliche Alltagsgerichte (Extras)  
Schnelle Ideen für jeden Tag.



Einführung in Küchenregeln, Hygiene & Schneidtechnik  
Kindgerecht erklärt für einen sicheren Start in die Küche.



Schritt-für-Schritt-Anleitungen  
Verständlich, klar und mit Bildern zum Mitmachen.



Liebevolle Begleitung durch Moobi & Morli  
Unsere Figuren sind immer mit dabei!



Sofort umsetzbar im Alltag  
Ohne komplizierte Zutaten oder Vorbereitung.



### FÜR WEN IST DAS?



Für Kinder  
ab ca. 5 Jahren



Für Familien,  
die gemeinsam  
kochen möchten



Für Kitas,  
Schulen &  
Kurse

### RINGBUCH (A4)

im Handel

29 €

HOCHWERTIG & PRAKTISCH

Das große Küchenabenteuer für Zuhause, Kita & Schule.

### EURE VORTEILE:

- ♥ mehr Freude beim Kochen
- ♥ Kinder helfen aktiv mit
- ♥ weniger Stress im Alltag
- ♥ gesunde Ernährung spielerisch lernen
- ♥ wertvolle gemeinsame Zeit



40 REZEPTE + EXTRAS!

### TO-GO (A5) – PDF-DOWNLOAD

für unterwegs

15 €

SOFORT VERFÜGBAR

Dein praktischer Begleiter – überall und jederzeit dabei!

Bereit für euer Küchenabenteuer?  
Schreib mir einfach: „Küchenabenteuer“

Mit Liebe gestaltet

Praktisch für den Alltag

Für mehr Verbindung in der Familie

Dein  
Küchenabenteuer  
für unterwegs!

♥ Natürlich verbunden ♥

Kochen  
macht Spaß –  
und verbindet!

# Moobi & Morli

## Küchenabenteuer für Kinder

40 schnelle Familienrezepte – einfach, gesund & alltagstauglich

### KLEINES BUCH, GROSSER SPASS!

- ✓ 40 einfache & leckere Rezepte
- ✓ Kindgerecht & alltagstauglich
- ✓ Ideal für unterwegs und schnelle Küchenmomente
- ✓ Mit liebevollen Illustrationen von Moobi & Morli
- ✓ Gesund, bewusst & mit Zutaten, die Kinder mögen
- ✓ Perfekt für die ganze Familie!

### Moobi & Morli Küchenabenteuer für Kinder

40 schnelle  
Familienrezepte



Einfach. Natürlich. Verbunden.

KLEINES  
BUCH – GROSSE  
ABENTEUER!

### BUNTE GEMÜSE-PFANNE

20 Min. 2 Portionen

#### ZUTATEN

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter

#### SO GEHT'S

1. Gemüse waschen und in Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen.
3. Gemüse anbraten, würzen und 5–7 Min. garen.
4. Servieren und genießen!



Ideal für  
Unterwegs,  
Urlaub, Schule  
& schnelle  
Küchenideen!

Gemeinsam  
kochen. Lachen.  
Genießen.  
Erinnerungen  
schaffen.

A5 – PRAKTISCH & KOMPAKT  
DEIN BEGLEITER FÜR JEDEN TAG!

nur  
**19,99 €**

### FÜR WEN IST ES?



Für Kinder ab ca. 5 Jahren



Für Familien, die gemeinsam  
kochen möchten



Für Schule, Kita & Kurse



Für alle kleinen Köche &  
Köchinnen unterwegs

Liebliche,  
die immer  
gehen!

#### FRÜCHTE- SPIESSE



#### TOMATEN- PASTA



#### BANANEN- MUFFINS



#### GEMÜSE- WRAPS



#### APFEL-ZIMT- PFANNKUCHEN



Schnell  
lecker  
gesund!

Hol dir dein Küchenabenteuer für unterwegs – jetzt für nur 19,99 €!

**KOCHEN VERBINDET. ZEIT, DIE BLEIBT.**

♥ Einfach & lecker

♥ Gesund & bewusst

♥ Familienzeit genießen

♥ Mit Liebe gemacht



♥ Natürlich verbunden ♥

Jetzt starten!

Schreib mir einfach:

„Küchenabenteurer“

...und ich sende dir alle  
Infos und den Link  
direkt per **WhatsApp** zu! ♥

- ⚡ Schnell & unkompliziert
- ♥ Direkt zum Download
- 🔒 Sicher & zuverlässig

Ich freue  
mich auf  
deine Nachricht!

♥ Moobi & Morli  
Küchenabenteurer für Kinder



♥ Natürlich verbunden ♥

# Das erwartet euch:

40

**40 Rezeptkarten**  
einfache & leckere  
Gerichte, die Kinder  
lieben! ♥



**Einfache Anleitungen**  
Schritt-für-Schritt erklärt  
mit Bildern zum  
Mitmachen. ♥



**Küchenregeln  
& Sicherheit**  
Kindgerecht erklärt für  
einen sicheren Start  
in die Küche. ♥



**Sofort umsetzbar**  
Ohne komplizierte Zutaten  
oder Vorbereitung. ♥



Alles, was ihr braucht,  
um gemeinsam mit  
Freude zu kochen! ♥



**Moobi & Morli**  
Küchenabenteuer für Kinder



# Moobi & Morli Küchenabenteuer

♡ Gemeinsam kochen, lernen und genießen! ♡



Moobi

Morli

Hella

Henni

Mama

♡ **Kochen macht Spaß und ist gar nicht so schwer!**

Moobi, Morli, Hella, Henni und Mama zeigen dir  
Schritt für Schritt,  
wie du leckere Gerichte zaubern kannst.

Gemeinsam wird die Küche zu deinem ganz  
persönlichen Abenteuerland! ♡

1

## Kennst du das auch?

Was koche ich heute...  
und die Kinder  
mögen es auch?



Ich kenne  
diesen Alltag  
nur zu gut!

2

## Deshalb habe ich etwas geschaffen, das wirklich hilft!

Für mehr Freude,  
gemeinsame Zeit &  
leckere Momente



Moobi & Morli  
Küchenabenteuer

3

## Das große Ringbuch (A4)

- ✓ 40 Rezeptkarten
- ✓ Küchenwissen für Kinder
- ✓ perfekt für Zuhause,  
Kita & Schule
- ✓ viel Platz für Notizen,  
Ideen & Lieblingsrezepte



29 €  
im Handel

4

## To-Go Version Ringbuch (A5)

- ✓ kompakt & praktisch
- ✓ ideal für unterwegs
- ✓ schnelle Rezepte für  
jeden Tag

Dein Küchen-  
begleiter für  
unterwegs!



19,99 €

5

## Was euch erwartet:

- ⊕ einfache & gesunde  
Rezepte
- ⌚ Schritt-für-Schritt  
Anleitungen
- 👶 Küchenwissen für  
Kinder
- 💡 wertvolle Tipps für  
den Familienalltag
- 💖 mit viel Liebe  
gestaltet



6

## Für mehr als nur leckeres Essen!

- 👨‍🍳 gemeinsam kochen  
verbindet
- 👦 Kinder helfen mit  
& wachsen daran
- 📖 weniger Stress im  
Alltag
- 💖 Erinnerungen,  
die bleiben



7

## Bereit für euer Küchenabenteuer?

Hol dir jetzt euer  
Exemplar:

Das große Ringbuch  
(A4)  
29 €

To-Go Ringbuch  
(A5)  
19,99 €

Ich freue mich auf euch!



Mit Herz, Natur & Erfahrung für euch!

