

Blauer Zauberpudding

für echte

FERIENHELD:INNEN

**Das perfekte Rezept für
Farbe auf dem Löffel
und ganz viel Lachen
am Küchentisch!**





Schön, dass du hier bist!

Hey, ich bin Nicole!

Keine Köchin - dafür: Lerntrainerin. Schulzeit-Coach. Mama. Und dein Cheerleader für weniger Ferienchaos und mehr Power im Familienalltag.

Ich weiß, wie Ferien sein können:

Laut, bunt, lang - und manchmal irgendwie... *ENDLOS*.

Deshalb gibt's heute kein Ferienplanungsmonster, sondern:

♥ Ein einfaches *blaues* Rezept für magische Momente.

Dieser Zauberpudding ist mehr als ein Dessert.

Er ist **ein Statement gegen Alltagsstress**.

Und jetzt?

Schnapp dir dein Kind und dann rann an die Kochlöffel.

Deine Nicole

Überraschung! In diesem PDF findest du übrigens nicht *nur* das Rezept, sondern zusätzlich: Einen Einkaufszettel, eine Bastelidee und einen ganzen Farben-Tag.

Das Rezept: Blauer Zauberpudding

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 1 Päckchen Vanillepudding
- 500 ml Pflanzen- oder Kuhmilch
- 2 EL Zucker (oder Xylit)
- 1 Handvoll TK-Brombeeren
- Etwas Lebensmittelfarbe in Blau (*für den WOW-Effekt*)
- Deko: Zuckersterne, Marshmallows, Gummiwürmer...

Zubereitung:

- 1 Vanillepudding nach Anleitung zubereiten.
 - 2 Während er abkühlt: Heidelbeeren auftauen & pürieren.
 - 3 Alles zusammenrühren: Pudding + Beeren + 
Lebensmittelfarbe.
 - 4 In Gläser füllen, toppen, staunen
- ➡ *Tadaaa - da ist er, der magische Zauberpudding!*

TIPP: Gib deinem Pudding einen Namen!



→ „Blubberhirn-Zauber-Creme“

→ „Schlumpf-Glück“

→ „Mutmacher-Matsche Deluxe“

Einkaufszettel zum Abhaken

- ☐ Vanillepudding
- ☐ Milch
- ☐ Zucker / Xylit
- ☐ TK-Brombeeren
- ☐ Blaue Lebensmittelfarbe (optional)
- ☐ Deko: Sternchen / Marshmallows /
- ☐ 2-3 kleine Gläser
- ☐ Mixer oder Zauberstab ✨
- ☐ Gute Laune & ein freier Nachmittag!



Bastelidee: Pudding-Schildchen



Textideen für Pudding-Schildchen:

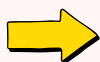
Magischer Mutmacher-Pudding

Blubberhirn-Zauber-Creme

Ferien-Schlumpftaum

Blaubeer-Magie

Mein Pudding heißt:



So geht's:

Ausdrucken, ausschneiden,
an Zahnstocher (*Eisstiel, Strohhalm*) kleben -
fertig ist die Tischdeko!

Bonus: Ein ganzer Farbtage

● **ORANGE-TAG – Heute wird's sonnig & crunchy!**

*Ein Farbtage für alle, die sich nach Wärme, Fröhlichkeit und Krümeln auf dem Boden sehnen... also: **alle Eltern.*** 😊

● **Snack-Idee: Karotten-Muffins mit Apfel**

Du brauchst:

- 1 Karotte (geraspelt)
- 1 Apfel (klein gewürfelt)
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- 100 g Zucker oder Xylit
- 75 ml Pflanzenöl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- evtl. etwas Vanille oder gemahlene Mandeln

Erlaubt ist, was du mit einem Löffel in den Teig schmuggeln kannst.

Zubereitung:

1. Alles gut vermischen – gern mit kleinen Helferhänden.
2. In Muffinförmchen füllen (ergibt ca. 6–8 Stück).
3. Ab in den Ofen: 180 °C Ober-/Unterhitze für 20–25 Minuten.
4. Kurz abkühlen lassen (*oder direkt naschen - bleiben wir realistisch...*)

Bonus: Ein ganzer Farbtage



Mini-Aufgabe: Die ORANGE-Mission

Findet 3 Dinge in eurer Wohnung, die orange sind, aber NICHT essbar!

Extra-Challenge:

- Bastelt daraus ein Kunstwerk oder macht ein Foto eures orangefarbenen Schatzes.
- Gebt ihm einen Namen. („Mandarina die Zauberfee“)



Kreatividee: Mandarinen-Rakete zum Snacken

Du brauchst:

- 1 Mandarine (*geschält, aber ganz lassen*)
- 1 Zahnstocher
- 1 Papierstreifen (ca. 2 x 10 cm)
- Stifte, Glitzer, Sticker (*optional - aber WENN, dann RICHTIG* 😜)

So geht's:

1. Papierstreifen mit einer Botschaft beschriften.
(z. B. „Mut“, „Ich bin toll“, „Mehr Sonne“, „weniger Streit“)
2. An dem Zahnstocher befestigen.
3. Zahnstocher in die Mandarine stecken.

➡ **Tadaaaa!** Deine Mandarinen-Rakete ist startklar.

Der blaue Pudding war schon cool, aber was wäre,
wenn du den **ganzen Regenbogen** hättest?

↘ **Ferien**zauber[★]



Und das Beste?

Pädagogisch wertvoll versteht sich... 😊

Nun wünsche ich dir und deiner Familie wunderschöne
Sommerferien.

Deine Nicole