MampfKompass

KOSTENLOSES WILLKOMMENSGESCHENK

7 kleine Ideen für einen leichteren Familienalltag

Zur Gründung und Veröffentlichung von MampfKompass

Mehr als nur Rezepte - kleine Impulse für Essen, Alltag, Babyzeit, Reisen & Wohlfühlen.





Mit Liebe erstellt von Celina Klose

Entdecken. Genießen. Leben.

WILLKOMMEN

Schön, dass du hier bist.

MampfKompass steht für einen Familienalltag, der nicht perfekt sein muss, aber leichter, liebevoller und ein kleines Stück entspannter werden darf.

Hier geht es um mehr als nur Essen. Es geht um kleine Ideen, die wirklich in den Alltag passen. Um Babyzeit, Familienleben, Wohlfühlmomente, Reisen, Erinnerungen und natürlich um unkomplizierte Rezepte, die Groß und Klein Freude machen.

Dieses Freebie ist mein persönliches Willkommensgeschenk zur Gründung und Veröffentlichung von MampfKompass. Sieh es als kleinen Vorgeschmack auf all das, was hier noch entstehen darf.

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Lesen, Ausprobieren und Mitnehmen in euren Alltag.

Alles Liebe
Celina

IDEE 1

Bananen-Hafer-Pancakes

Ein unkompliziertes Frühstück für die ganze Familie -weich, schnell gemacht und perfekt für gemütliche Morgen.
BLW geeigent

Du brauchst:

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 100 g feine Haferflocken
- 1 TL Mandelmus oder Naturjoghurt (optional)
- etwas Zimt (optional)

So geht's:

- Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
- Eier dazugeben und verrühren.
- Haferflocken und optional Mandelmus oder Zimt unterrühren.
- Kleine Pancakes in der Pfanne goldbraun ausbacken.

MampfKompass-Tipp:
Mach ruhig ein paar mehr. Die Pancakes schmecken auch kalt und lassen sich prima für unterwegs einpacken und einfrieren.
Dazu passen Naturjoghurt, Obst, Nussmus oder Apfelmus ohne Zuckerzusatz.

IDEE 2

Ofengemüse mit Frischkäse-Dip

Ein echtes Alltagsessen für Tage, an denen du wenig Zeit hast, aber trotzdem etwas Einfaches und Leckeres auf den Tisch bringen möchtest.
BLW geeignet

Du brauchst:

- Kartoffeln
- Möhren
- Zucchini
- Paprika
- etwas Olivenöl
- Kräuter nach Wahl

Für den Dip:

- Frischkäse
- etwas Naturjoghurt
- Schnittlauch oder Kräuter

So geht's:

- Gemüse in passende Stücke schneiden.
- Mit etwas Öl und Kräutern vermengen.
- Auf ein Blech geben und backen, bis alles weich und leicht gebräunt ist.
- Frischkäse mit Joghurt und Kräutern verrühren.
- Gemeinsam servieren und genießen.

MampfKompass-Tipp: Bereite direkt etwas mehr zu. Die Reste können am nächsten Tag eine schnelle Beilage, ein Snack oder die Basis für eine neue Mahlzeit sein.

IDEE 3

Mini-Wochenplanung

Manchmal macht nicht mehr Zeit den Unterschied, sondern ein kleiner Überblick. Diese Seite darf dir helfen, den Kopf ein bisschen freier zubekommen.

Essensideen für die Woche

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Termine / Nicht vergessen

Einkauf

IDEE 4

7 kleine Dinge, die Alltag leichter machen können

Nicht alles braucht ein neues System. Oft sind es winzige Veränderungen, die im Familienalltag überraschend viel Ruhe schaffen.

- Am Abend schon Kleidung oder wichtige Dinge für den nächsten Tag bereitlegen.
- Obst, Snacks oder kleine Basics griffbereit vorbereiten.
- Für Schlüssel, Tasche & Co. einen festen Platz schaffen.
- Nicht jeden freien Platz im Kalender sofort füllen.
- Kleine Routinen nutzen, statt ständig neue Pläne zu beginnen.
- Einfach darf gut genug sein - nicht alles muss perfekt aussehen.
- Pausen genauso ernst nehmen wie To-dos.

Dein kleiner Kompass: Frag dich nicht jeden Tag: „Wie schaffe ich alles?“ Sondern lieber: „Was ist heute wirklich wichtig?“

IDEE 5

Kleine Auszeit mit Kind

Schöne Familien Momente müssen weder teuer noch spektakulär sein. Oft reicht ein kleiner Tapetenwechsel und ein bisschen gemeinsame Zeit.

Kleine Ausflugsideen

- eine Runde im Wald
- Spielplatz & kleines Picknick
- Tiere oder Enten beobachten
- gemeinsam Brötchen oder Obst holen
- eine Decke mit in den Park nehmen
- Blätter, Steine oder Kastanien sammeln

Mini-Packliste

- Wasser
- Snacks
- Wechselkleidung
- Feuchttücher
- kleine Decke
- Lieblingsspielzeug oder Buch
- Sonnenhut / Mütze je nach Wetter

MampfKompass-Tipp: Es geht nicht darum, möglichst viel zu erleben. Es geht darum, gemeinsam Momente zu sammeln, die sich nach euch anfühlen.

IDEE 6

5 Minuten nur für dich

Zwischen Essen,Wäsche, Terminen und kleinen Bedürfnissen bleibt man selbst schnell irgendwo dazwischen.Diese Seite ist eine kleine Erinnerung: Auch du darfst kurz vorkommen.

- einen Tee oder Kaffee ganz bewusst trinken
- ans offene Fenster gehen und ein paar ruhige Atemzüge nehmen
- für einen Song einfach nur Musik hören
- kurz vor die Tür oder eine kleine Runde gehen
- drei Dinge aufschreiben, die heute schön waren

Was tut mir gerade gut?

Was darf heute einfacher sein?

Was brauche ich heute wirklich?

IDEE 7

Einen Familienmoment festhalten

Die kleinen Dinge sind oft genau die, die wir später am meisten vermissen.Diese Seite ist für einen Moment, den du nicht einfach vorbeiziehen lassen möchtest.

Heute war schön, weil ...

Darüber haben wir heute gelacht ...

Das möchte ich nicht vergessen ...

Ein Wort für diesen Tag:

ZUM SCHLUSS



Das war erst der Anfang.

MampfKompass ist mehr als nur Essen. Hier geht es um Familienalltag, Babyzeit, Inspiration, Reisen, kleine Wohlfühlmomente und all die Dinge, die das Leben als Familie ein bisschen schöner und leichter machen können.

Danke, dass du mein erstes kleines MampfKompass-Geschenk in den Händen hältst.

Ich freue mich darauf, diesen Weg mit dir weiterzugehen - mit neuen Ideen, liebevoll gestalteten Produkten und ganz viel Inspiration für euren Familienalltag.

Das erwartet dich bei MampfKompass:

- Rezepte für Groß und Klein
- Ideen für Babyzeit und Familienalltag
- Inspiration für unterwegs und auf Reisen
- kleine Wohlfühlmomente
- liebevoll gestaltete Produkte, Planer und weitere Inhalte



Schön, dass du da bist.

Alles Liebe, Celina und Mampf

IMPRESSUM & HINWEISE

Herausgeberin
Celina Klose
MampfKompass

Kontakt
E-Mail: hallo@mampfkompass.de
Webseite: mampfkompass.de

Urheberrecht
Alle Inhalte dieses Freebies, insbesondere Texte, Grafiken, Illustrationen und das MampfKompass-Maskottchen, sind urheberrechtlich geschützt. Eine Weitergabe, Vervielfältigung, Veränderung oder kommerzielle Nutzung ist ohne ausdrückliche Genehmigung nicht gestattet.

Datenschutz
Dieses PDF selbst erhebt keine personenbezogenen Daten. Für die Nutzung der MampfKompass-Webseite, des Newsletters oder weiterer Kontaktmöglichkeiten gelten die jeweils dort hinterlegten Datenschutzbestimmungen.

Hinweis
Die Inhalte dieses Freebies dienen der allgemeinen Information und Inspiration. Sie ersetzen keine individuelle medizinische, ernährungswissenschaftliche oder sonstige fachliche Beratung.

Stand: September 2026

