

Familienkochkurs

in der

Kita Wirbelwind



Mit Andrea Ollek
Ernährungsfachkraft
des Sportbund Lausitzer Seenlandes Hoyerswerda e.V.

„Gesunde Ernährung - von Anfang an“

- „Übergang Beikost - Familienkost“
- „Snacks to go- die gesunde Brotbüchse“

*Sportbund Lausitzer Seenland - Hoyerswerda e.V.
Burgplatz 2, 02977 Hoyerswerda*



Gute Laune Smoothie

Zutaten:

200 g Obst
(Beeren, Melone Banane,...)
0,2 l Orangen-, Trauben-, Kirschsft oder Wasser

Zubereitung:

Das Obst waschen gegebenenfalls kleinschneiden und mit dem Saft pürieren. Sind die Früchte sehr süß, kann man gerne auch einen Teil Saft durch Wasser ersetzen.

Den Smoothie in eine gut verschließbare Trinkflasche füllen.

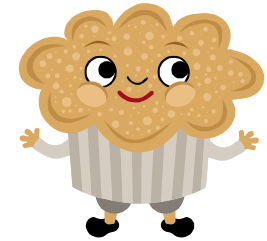
Tipp: Man kann auch gefrorenes Obst verwenden-so ist noch erfrischender und bleibt für unterwegs länger frisch.



Gemüsemuffin Fridolin

Zutaten:

2 Karotten
1 Kartoffel
1 Bund Petersilie
1-2 Zehen Knoblauch
120 g geriebener Gouda
200 g Vollkornmehl
3 TL Backpulver
1 Ei
3 EL Olivenöl
200 ml Milch
wenig Salz, 1 TL Curry, 1 TL Paprika



Zubereitung:

Das Gemüse wird gewaschen, geschält und fein geraspelt.

Die Petersilie wird ebenfalls gewaschen, abgetropft und feingehackt.

Den Knoblauch schälen und quetschen.

Alle Zutaten in einen Rührschüssel geben und mit dem Handmixer gut verrühren.

Die Muffinform mit Papierförmchen auslegen und den Teig aufteilen.

Bei 175 °C 20 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen.

Gemüsewraps mit Vollkorn

Zutaten: *Teig für die Wraps*

100 ml Milch
150 g Vollkornmehl
1 Ei
1 Prise Salz

Füllung:

½ Eisbergsalat
1 Dose Mais
2 Tomaten
½ Gurke
100 g Gauda
100 g Kochschinken



Joghurtdressing:

200 g Frischkäse
200 g Naturjoghurt
verschiedene Gartenkräuter
wenig Salz

Zubereitung:

Aus den Zutaten für den Teig eine Art Pfannkuchenteig herstellen und in einer leicht eingefetteten heißen Pfanne dünne Fladen backen.
Das Gemüse für die Füllung waschen und kleinschneiden.
Den Käse und den Kochschinken kleinschneiden.
Die Kräuter kleinschneiden und mit dem Joghurt und dem Frischkäse zu einem Dressing.
Den Wrap mit dem Dressing bestreichen, beliebig mit Gemüse, Käse und Schinken belegen und gut wickeln.
Mit Alufolie straff umwickeln und schräg durchschneiden.

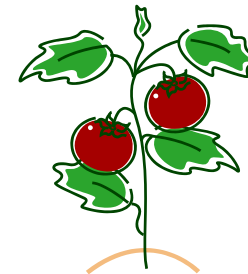
Bunte Räuberspieße

Zutaten:

200 g Hackfleisch
1 Eßl. Semmelmehl
Salz
4 Cherrytomaten
100 g Gouda Block
Basilikum, frisch
Holzspieße

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit Semmelmehl vermengen, mit etwas Salz würzen, zu kleinen Bällchen formen und in einer heißen Pfanne in wenig Fett gut durchbraten. Die Tomaten waschen, den Käse in Würfel schneiden und abwechselnd mit den Hackbällchen und dem Basilikum auf Holzspieße spießen.



Mini Calzone mit Überraschungsfüllung

Zutaten:

Teig:

250 g Vollkornmehl
1 ½ TL Backpulver
150 g Butter
250 g Quark
1 EL Wasser

1 Ei zum Bestreichen

Füllung:

1 Zwiebel
etwas Butter
400 g Champignons
1 Lauchzwiebel
verschiedene Gartenkräuter
Etwas Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Für die Füllung kleingewürfelte Zwiebeln in heißer Butter glasig dünsten.

Blättrig geschnittene Champignons dazugeben, ebenfalls mit dünsten und würzen. Anschließend feingehackte Kräuter untermischen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und ca. 10 cm große Kreise ausstechen.

Jeweils in die Mitte von den Teigkreisen etwas von der abgekühlten

Füllung geben und zuklappen. Mit einer Gabel die Ränder zusammendrücken.

Nun mit einem Backpinsel ein verquirltes Ei bestreichen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 20 Minuten bei 200 °C backen.

Lecker Kracker

Zutaten:

350 g Mehl Typ 405
1 TL Backpulver
200 g Butter
100 g Magerquark
1 Möhre
1 TL (Salz nur bei größeren Kindern)
ca. 100 ml Milch
Paprikapulver, Kurkuma, Thymian
etwas Sesam, Oregano, etwas geriebener Käse



Zubereitung:

Aus dem Mehl, dem Backpulver, der Butter und dem Quark einen glatten Teig herstellen. Die Möhre waschen, schälen und fein reiben.

Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. einen halben Zentimeter ausrollen und mit Plätzchenförmchen ausstechen.

Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Milch bestreichen und mit Oregano, Sesam oder Käse bestreuen.

Bei 200 °C ca. 10 Minuten backen.

Die Kracker gut abkühlen lassen.

Apfel-Birnen Muffin

Zutaten:

300 g Vollkornmehl
150 g Sonnenblumen- oder Rapsöl (oder 120 g Butter)
120 g Zucker
1 Pck. Backpulver
3 Eier
1 Vanillinzucker
1 Prise Salz
1 Eßl. Wasser
4 Äpfel, Birnen
Zimt

Zubereitung:

Die Äpfel und Birnen waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel zu einem glatten Teig verarbeiten und das kleingeschnittene Obst unterheben.

Die Muffinform mit Papierförmchen auslegen und den Teig aufteilen.

Bei 175 °C 20 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen.