



Ernährungs- und Kräuterzentrum

Kloster St. Marienstern



## Rezepttipps

# "Ernährungsaspekte in der frühkindlichen Entwicklung"

Lebensmittel schmecken - ausgesuchte Snackideen für Kinder

### Frisches Korn-Müsli mit Früchten

#### Zutaten für die Planung - pro Kind:

- 20 g Hafer frisch geflockt
- $\frac{1}{4}$  Apfel geraspelt oder geschnitten
- $\frac{1}{4}$  Banane ( oder Obst der Saison, Erdbeeren, Himbeeren etc.)
- nach Belieben 2 EL Naturjoghurt BIO
- geschlagene ungesüßte Sahne (30%ige)
- nach Belieben Rosinen, Nüsse (gehackt), Kokoschips, Erdmandeln (gemahlen) etc.

### Cranberry Schnitten (Müsliriegel selbst gemacht)

#### Zutaten: (für 1 Haushaltsblech)

- 200 g Butter flüssig
- 120 g Roh-Rohrzucker
- 4 EL Birnendicksaft
- 300 g Haferflocken frisch (Vollkorn) [glutenfrei mit gepufften Amaranth]
- 100 g Sesam
- 120 g Cranberry getrocknet ungesüßt
- Saft einer Zitrone
- Abrieb von einer Schale Zitrone

## Zubereitung:

Alles gut mischen, auf Backpapier gleichmäßig verteilen und glatt streichen.

Bei 180 °C Ober/Unterhitze 20 min backen.

## Apfelbrot (ideal im Herbst zur Ernte oder im Winter)

Toller Snack zur Vesper oder für unterwegs.

### Zutaten: (für 3 Kastenbrote je 1 kg)

1,5 kg	Äpfel grob raspelt (mit Schale)	} mischen und 1 h stehen lassen
500 g	Honig	
500 g	Rosinen	
500 g	getrocknete Feigen klein geschnitten	

1 kg	Dinkel- oder Weizen- Vollkornmehl
300 g	Haselnüsse gehackt (oder andere Nüsse)
3 EL	Kakaopulver
1 EL	Zimt gem.
$\frac{1}{2}$ EL	Nelkenpulver
$\frac{1}{2}$ EL	Lebkuchengewürz
2	Päckchen Backpulver
1 TL	Salz



## Zubereitung:

Getrocknete, gehackte Früchte mit Honig und Äpfel mischen und mindestens 1 h ziehen lassen.

Die restlichen Zutaten untermengen - Mehl, Backpulver, Salz und Gewürze alles gut mischen.

In gefettete und gemehlte Kastenform füllen (geht auch in Muffinförmchen).

45 min bei 180 °C + 15 min 160 °C (Brotkastenform) backen.



## Buchempfehlungen

„Lisa und die Stowis“- Die Geschichte der Stoffwechselwichtel  
von Margot Steinbicker

„Naschkatze & Suppenkasper“ - Mit Spiel und Spaß essen und Trinken  
von Andrea Erkert, Ökotopia Verlag

„Von Kakaokühen und Rülpsbakterien“ -Das große Lebensmittel Sach-  
und Machbuch für Kinder  
von Sonja Floto-Stammen und Charlotte Wagner, Moses Verlag

„Waldfühlungen“ - Das ganze Jahr den Wald erleben  
von Antje Neumann und Burkhard Neumann, Ökotopia Verlag

„Essensspaß für kleine Kinder“  
von Edith Gätjen, TRIAS Verlag

„Lottas Lieblingsessen“ 110 Rezepte die wirklich schmecken  
von Edith Gätjen TRIAS Verlag

„Jugend is(s)t anders“  
UGB-Forum special  
[www.ugb-verlag.de/](http://www.ugb-verlag.de/) medienshop