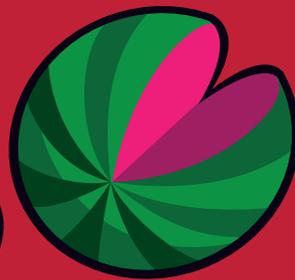




FIT VON KLEIN AUF

Gesunde Rezepte für
kleine Genießer



VIActiv
Krankenkasse

INHALT

Vorwort	3
Allgemeines zur Kinderernährung	4
Gesundes Frühstück	7
Quark-Brötchen mit Möhrenaufstrich	8
Fitmacher-Müsli	9
Herkules-Müsli	9
Pausenbrötchen	10
Erdbeerschnittchen	10
Schlaubär-Pancakes	11
Gesunde Snacks	12
Möhrchenwaffeln	13
Süße Brötchen	13
Energiebällchen	14
Schachbrett-Brote	15
Gemüse-Sticks mit zweierlei Dips	15
Gesunde Hauptspeisen	17
Gefüllte Paprika 2.0	18
Piraten-Burger	19
Power-Wrap	20
Zucchini-Mais-Taler	21
Seefahrer-Auflauf	22
Grüne Pasta	23
Burger-Eierlei	23
Risibisi	24
Gute-Laune-Suppe	25
Mexiko-Salat	26
Leckere Desserts und Backwaren	27
Fruchteis-Ampel	28
Schoko-Muffins	28
Bärenschmaus	29
Himbeer-Schichtspeise	30
Knusper-Quark	30
Erfrischende Getränke	31
Tee-Limo	32
Südsee-Bowle	32
Schlaubär's Lieblings-Shake	33
Sonnenschein-Drink	33

VORWORT

Liebe Eltern,

werden Kinder nach ihren Lieblingspeisen gefragt, lautet die Antwort fast immer: Pizza, Pasta, Pommes! Auch Süßes und Eis zählen zu den Leibgerichten fast aller Kinder. Dabei ist die richtige Ernährung für sie besonders wichtig, um mit allen für das Wachstum benötigten Nährstoffen ausreichend versorgt zu sein und nicht ein Übermaß an Fett und Zucker aufzunehmen.

Dieses Rezeptheft gibt leckere Anregungen, um Kinder auf den richtigen Geschmack zu bringen. Es enthält raffinierte Ideen für ein ausgewogenes Frühstück, gesunde Zwischensnacks, leckere Hauptspeisen, köstliche Desserts und Backwaren sowie erfrischende Getränke. Da Kinder von phantasievollen Namen und optischen Reizen angesprochen werden, haben wir uns diesbezüglich einiges einfallen lassen.

Gestalten Sie auch die Essensvorbereitung erlebnisreich und beziehen Sie Ihre Kinder jederzeit aktiv mit ein – vom Einkauf über Zubereitung und Tisch decken bis hin zum Essen. Versuchen Sie dabei, Ihren Kindern auch unbeliebte Speisen schmackhaft zu machen. Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Freude beim gemeinsamen gesunden Genießen.

Guten Appetit!

Ihre VIACTIV



ERSTE WAHL FÜR FAMILIEN

Als Coach für Gesundheit hält die VIACTIV Familien auf Trab und gesund. Für ihre familienfreundlichen Leistungen und Serviceangebote wurde sie zuletzt mehrfach ausgezeichnet. Deutschlands sportliche

Krankenkasse gehört damit auch zu den besten Kassen für Schwangere und Familien.

ALLGEMEINES ZUR KINDERERNÄHRUNG

Grundlagen der Kinderernährung

Eine gesunde Ernährung ist die wichtigste Grundlage für eine altersgerechte körperliche und geistige Entwicklung. Bereits im frühen Kindesalter werden die Weichen für das Ernährungsverhalten und die körperliche Entwicklung gestellt. Als Eltern haben Sie dabei eine wichtige Vorbildfunktion, denn Kinder lernen besonders gerne durch Nachahmung der „Großen“.

Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide macht deutlich, wie eine gesunde, ausgewogene Ernährung aussieht. Hierzu zeigt sie, in welcher Menge die verschiedenen Lebensmittelgruppen auf dem Speiseplan stehen sollten.

Die Basis der Pyramide bildet die Bewegung. Für die gesunde Entwicklung von Kindern ist aktives Spielen und Toben unerlässlich.



Auf der zweiten Ebene der Pyramide stehen die Getränke. Kinder wie Erwachsene sollten überwiegend kalorienfreie bzw. kalorienarme Getränke wie Mineralwasser und ungezuckerte Kräuter- oder Früchtetees zu sich nehmen. Zucker- und/oder koffeinhaltige Getränke wie Limonade, Cola oder aber auch schwarzer Tee sind für Kinder ungeeignet.

Die dritte Stufe bilden Obst und Gemüse. „Bunt gemischt“ und „Fünf Portionen am Tag“ lauten hier die Faustregeln. Eine Portion entspricht dabei etwa einer Kinderhand voll.

In der vierten Stufe stehen die Kohlenhydratlieferanten wie Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln. Hier sollte die Vollkornvariante bevorzugt werden, denn diese hält länger satt und liefert mehr wichtige Vitamine und Mineralstoffe als die Weißmehlvariante.

Die Lebensmittel der fünften Stufe wie Fleisch, Milchprodukte, Fisch und Ei zählen zu den Eiweißlieferanten. Da Kinder sich im Wachstum befinden, ist die Zufuhr von Eiweiß besonders wichtig. Hier sollte auf die Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß geachtet werden (z. B. Haferflocken mit Milch; Erbsen und Möhren mit Kartoffeln und Hähnchenfleisch).

Die Spitze der Pyramide ist für **Süßigkeiten, Knabbereien, Fett und Öl** reserviert. Diese Lebensmittel sind sehr energiereich. Vor allem beim Fett ist jedoch nicht nur die Menge entscheidend, sondern auch die Qualität. Besonders Raps- und Olivenöl sind gesunde Öle. Süßigkeiten und Knabbereien sollten nicht generell verboten werden. Eine Portion am Tag ist erlaubt. Dabei gilt ebenfalls: eine Portion entspricht ungefähr einer gefüllten Kinderhand.

Wie viel sollen Kinder essen?

Alter		1 Jahr	2-3 Jahre	4-6 Jahre
Energie	kcal/Tag	950	1100	1450
Getränke	ml/Tag	600	700	800
Gemüse	g/Tag	120	150	200
Obst	g/Tag	120	150	200
Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	80	120	170
Kartoffeln od. Nudeln, Reis u.a. Getreide	g/Tag	80	100	130
Milch, -produkte	ml(g)/Tag	300	330	350
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	40
Eier	Stück/Woche	1-2	1-2	2
Fisch	g/Woche	50	70	100
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	15	20	25
Süßigkeiten	kcal/Tag	90	110	140

Tabellarische Darstellung der empfohlenen täglichen Verzehrmenngen für Kinder von ein bis sechs Jahren nach der optimierten Mischkost (optiMIX®), Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Machen Kinderlebensmittel Sinn?

Egal ob Wurst, Fruchtsaftgetränke, Müslis, Brotaufstriche, Schokoriegel, Pudding oder Kinderketchup – immer mehr Lebensmittel werden speziell für Kinder angeboten. Sie sind kindgerecht gestaltet, mit Sammelbildern oder Minispielzeugen versehen und sprechen so nicht nur Kinder, sondern auch deren Eltern an. Die Werbung lässt sie glauben, dass diese Lebensmittel besonders gut und gesund für ihre Kinder sind. Dabei übersehen sie jedoch oft, dass „Kinderlebensmittel“ meist reichlich Zucker, Fett und Zusatzstoffe enthalten, vielfach überteuert und eigentlich unnötig sind. Häufig wird damit geworben, dass sie besonders viel Milch enthalten oder zusätzliche wichtige Vitamine liefern. Bei einer vermehrten Aufnahme von Lebensmitteln, die zusätzlich mit Vitaminen versehen sind, kann es jedoch zu einer ungesunden Überdosierung an Vitaminen kommen.

Grundsätzlich gilt:

- Kinder brauchen keine „eigenen“ Lebensmittel.
- Achten Sie stets auf den Zuckergehalt dieser Lebensmittel! Hilfreich ist hier der Blick auf die Nährwerttabelle auf der Verpackung.
- Lassen Sie sich nicht von der Werbung beeinflussen! Fragen Sie sich, ob Ihr Kind die zusätzlichen Vitamine oder „die Extraportion Milch“ wirklich braucht!?
- Bedenken Sie: Kinderlebensmittel liefern häufig mehr Verpackung als Inhalt und führen damit zu einer zusätzlichen Umweltbelastung.

Allgemeine Tipps zum Essen mit Kindern

1. Lassen Sie Ihr Kind mitbestimmen! Beziehen Sie es so oft wie möglich in die Essensplanung mit ein und lassen Sie es beim Kochen und Tisch decken helfen.
2. Geben Sie Ihrem Kind schon ab dem Säuglingsalter einen Stammsitz am Familientisch. Dazu gehört ein Hochstuhl in der richtigen Höhe, eigenes Geschirr und eine abwaschbare Umgebung.
3. Geben Sie nur kleine Portionen auf den Teller und zwingen Sie Ihr Kind nie zum Essen. Lassen Sie es von Anfang an selbst entscheiden, wie viel es essen möchte. So beugen Sie Essensverweigerung, aber auch Überernährung vor.
4. Essen Sie möglichst gemeinsam mit Ihrem Kind. In Gesellschaft schmeckt es besser, und wenn alle am Tisch sitzen kehrt Ruhe in die Familie ein. Das heißt nicht, dass bei Tisch nicht gelacht und geredet werden darf. Gemeinsame Mahlzeiten sollen gerade dafür da sein. Laden Sie ab und zu andere Kinder zum Essen ein, auch das wirkt appetitanregend.
5. Fondue, Raclette oder ein kleines Buffet bringen Abwechslung in die Alltagsküche. Aber auch selbst belegte Pizza oder kleine Spiele (Gemüse-Gesichter basteln) fördern die Freude am Essen. Vielleicht machen Sie auch mal ein Picknick. Das macht auch im heimischen Garten Spaß.
6. Essen ist mehr als gute Ernährung. Erziehen Sie Ihr Kind zum Genießen mit allen Sinnen! Ein schön gedeckter Tisch und appetitlich angerichtetes Essen gehören dazu. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie toll Lebensmittel aussehen können. Animieren Sie es dazu, das Essen ruhig auch mal zu beschnuppern.

GESUNDES FRÜHSTÜCK

Tipps und Rezepte für einen guten Start in den Tag

Warum frühstücken?

Besonders für Kinder ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages, denn nach der nächtlichen Ruhepause benötigt der Körper neue Energie für die Anforderungen des Tages. Auch nachts verbraucht der Körper Energie, um lebensnotwendige Vorgänge wie den Herzschlag, die Atmung oder die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Morgens müssen die Energiespeicher deshalb wieder aufgefüllt werden. Zu empfehlen ist ein Frühstück mit allen drei Hauptnährstoffen: Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten.

Das Frühstücks-ABC

Beim Zusammenstellen eines gesunden, ausgewogenen Frühstücks hilft das Frühstücks-ABC. Die Buchstaben „A“, „B“ und „C“ stehen dabei für die drei Komponenten, aus denen die erste Mahlzeit des Tages idealerweise besteht.

A

Getreideprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornbrötchen oder Haferflocken. Vollkornprodukte enthalten gute Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die Energie für den Tag liefern und lange satt halten.

B

Lebensmittel, die vor allem Eiweiß und etwas Fett liefern. Dazu gehören Milch oder Joghurt, Käse oder Aufschnitt.

C

Obst und Gemüse, denn diese Vitamin- und Mineralstofflieferanten sollten beim Frühstück nicht fehlen. Das können zum Beispiel Apfelspalten oder Gurkenscheiben auf dem Brot sein.

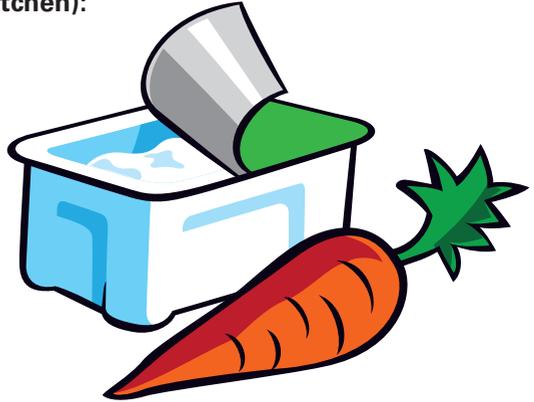
Ergänzt werden sollte das Frühstücks-ABC durch ein kalorienarmes Getränk wie Wasser, Tee oder Fruchtsaftschorle.

In vielen Familien gibt es morgens immer das gleiche zum Frühstück. Gehören Sie auch dazu? Dann entdecken Sie in den folgenden kindgerechten Rezepten neue Alternativen zum üblichen Frühstückstrott.

QUARK-BRÖTCHEN MIT MÖHRENAUFSTRICH

Zutaten für 4 Portionen (16 Mini-Brötchen):

- 30 g Butter
- 250 g Quark (20% Fett)
- 1 Ei
- 1 TL Jodsalz
- 250 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Tütchen Backpulver
- 2 EL Milch
- 4 EL Sonnenblumenkerne



Für den Möhrenaufstrich:

- 6 Karotten
- 300 g Frischkäse, natur
- Prise Jodsalz
- Prise Pfeffer
- etwas Petersilie zum Garnieren

Zubereitung (ca. 60 Minuten):

- Butter in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen.
- Quark, Ei, Jodsalz und Butter mit einem Handmixer glattrühren.
- Mehl und Backpulver mischen. Zuerst mit den Quirlen, dann mit den Knethaken des Handmixers unter die Quarkmasse arbeiten.
- Zum Schluss den Teig mit den Händen auf der Arbeitsfläche etwa drei Minuten durchkneten und dann zugedeckt zehn Minuten ruhen lassen.
- Teig zu einer Rolle formen und in 16 gleich große Stücke schneiden. Diese mit den Händen zu Kugeln rollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
- Brötchen mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, mit Milch bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Zudecken und noch einmal circa zehn Minuten ruhen lassen.
- Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C, Gas: Stufe 2-3) vorheizen. Das Blech auf die mittlere Schiene schieben und die Brötchen circa 25 Minuten goldbraun backen. Auf einem Backofenrost abkühlen lassen.
- Währenddessen Karotten schälen und raspeln. Die Hälfte davon unter den Frischkäse mischen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- Brötchenhälften mit Möhrenfrischkäse bestreichen und die restlichen Möhrenraspeln darauf verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Tip: Ein Schälchen mit Wasser mit in den Backofen stellen. Durch den entstehenden Wasserdampf werden die Brötchen schön knusprig.

FITMACHER-MÜSLI

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Orangen
- 8 EL Haferflocken
- 12 EL Natur-Joghurt (1,5% Fett)
- 120 ml Orangensaft (100% Fruchtsaft)



Zubereitung (ca. 10 Minuten):

- Die Orangen filetieren und würfeln. Anschließend mit den Haferflocken mischen.
- Joghurt mit Orangensaft verrühren und darüber gießen.

Tipp: Anstelle von Haferflocken können auch Dinkelflocken oder Quinoa ausprobiert werden.

HERKULES-MÜSLI

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 EL Haferflocken
- 100 ml Apfelsaft
- 3 Birnen
- 2 EL Mandelblättchen
- 2EL Rosinen
- 300 g Natur-Joghurt (1,5 % Fett)
- Zimt

Zubereitung (ca. 10 Minuten):

- Die Haferflocken in Apfelsaft einweichen.
- Währenddessen Birnen waschen, klein schneiden und zu den Haferflocken geben.
- Mandelblättchen und Rosinen zufügen.
- Den Joghurt mit etwas Zimt verrühren und auf die Birnen gießen.
- Mit Mandelblättchen, Zimt und Rosinen garnieren.

Tipp: Im Sommer kann anstelle von Birnen auch leckeres, frisches Beerenobst verwendet werden.

PAUSENBRÖTCHEN

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Vollkornbrötchen
- 4 TL Frischkäse, natur
- 4 Scheiben Schnittkäse (z. B. Edamer oder Gouda)
- 4 Scheiben Kochschinken
- 1 Apfel
- 4 Radieschen

Zubereitung (ca. 10 Minuten):

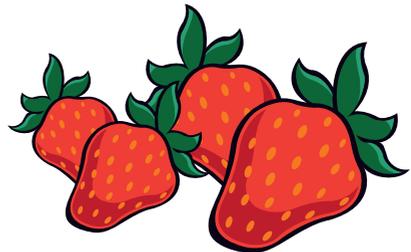
- Die Brötchen halbieren und die Hälften dünn mit Frischkäse bestreichen und mit dem Käse und dem Schinken belegen.
- Den Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden.
- Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.
- Je eine Brötchenhälfte mit Apfelspalten und eine Brötchenhälfte mit Radieschenscheiben belegen.

Tipp: Diese Brötchen sind bestens für unterwegs geeignet und sollten daher beim nächsten Ausflug nicht fehlen.

ERDBEERSCHNITTCHEN

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 600 g Erdbeeren
- 4 TL Honig
- 8 EL Haferflocken
- 8 EL Magerquark



Zubereitung (ca. 10 Minuten):

- Die Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen.
- Erdbeeren mit Haferflocken und Honig pürieren.
- Vollkornbrote mit jeweils einem Esslöffel Magerquark bestreichen und die Erdbeercreme darauf verteilen.

Gut zu wissen: Erdbeeren sind nicht nur lecker, sondern auch echte Vitamin C-Bomben und stärken somit das Immunsystem.

SCHLAUBÄR-PANCAKES

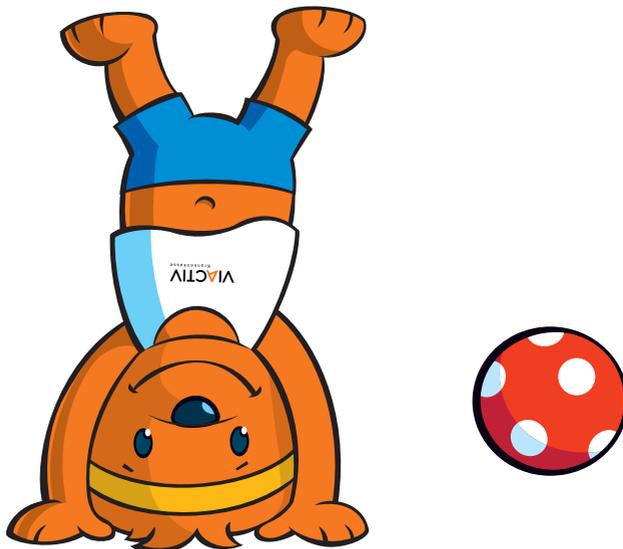
Zutaten für 4 Personen:

250 g Blaubeeren (frisch oder TK)
2 Eier
200 g Mehl
2 TL Backpulver
300 ml Buttermilch
1 EL Honig
1 Prise Jodsalz
etwas Butter

Zubereitung (ca. 30 Minuten):

- Frische Blaubeeren waschen (TK-Blaubeeren antauen lassen).
- Eier trennen, Eiweiße kalt stellen. Mehl, Backpulver, Buttermilch, Honig und Eigelbe glattrühren und ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- Eiweiße mit 1 Prise Jodsalz steifschlagen. Blaubeeren und Eischnee unter die Eigelbmischung heben.
- Butter in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel Teigkleckse hineingeben und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in ca. 1–2 Minuten goldbraun backen. So fortfahren, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.

Tipp: Die fertigen Pancakes können im vorgeheizten Ofen bis zum Verzehr warmgehalten werden. Für den klassischen Verzehr kann auch mal etwas Ahornsirup gereicht werden.



GESUNDE SNACKS

Leckere Ideen für zwischendurch

Zwischenmahlzeiten

Ohne Zwischenmahlzeiten entstehen lange Pausen ohne Nahrungsaufnahme. Dies führt häufig dazu, dass bei den Hauptmahlzeiten übermäßig viel gegessen wird. Da der Körper nun viel verdauen muss, wird er müde und träge. Empfehlenswert ist es daher, vormittags und nachmittags eine kleine Zwischenmahlzeit einzunehmen.

Obst und Gemüse eignen sich besonders gut als Snack für zwischendurch. Grundsätzlich lautet die Regel „5 am Tag“: Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Eine Portion entspricht hierbei einer Handvoll. Natürlich ist die Portion bei Kindern entsprechend kleiner als bei Erwachsenen. Aber schon im Kindesalter ist es wichtig, auf eine gemüse- und obstreiche Ernährung Wert zu legen, da diese viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe liefert.

Beispiele für Snacks am Vormittag:

- Kleine Scheibe belegtes Vollkornbrot
- Gemüse-Sticks mit Kräuterquark
- Joghurt mit frischen Früchten

Beispiele für Snacks am Nachmittag:

- Obst oder Rohkost
- Selbst gemachter Milch-Shake mit Früchten
- Kekse oder ein kleines Stück Gebäck (Muffin oder Obstkuchen)

Was tun bei Gemüsemuffeln?

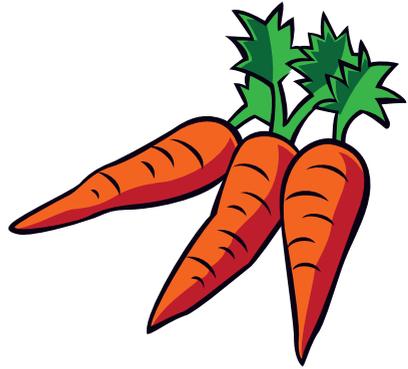
Wer kennt ihn nicht, den kleinen Gemüsemuffel, der bei Brokkoli, Möhre, Paprika und Co. entsetzt das Gesicht verzieht? Gemüse gehört nicht gerade zu den Lieblingsspeisen der meisten Kinder. Umso wichtiger ist, es ihnen schmackhaft zu machen. Die wichtigste Regel hierbei lautet: Nicht aufgeben! Manchmal braucht es einfach einen zweiten, dritten oder vierten Anlauf, bis Kinder eine bestimmte Gemüsesorte mögen. Hilfreich ist es, wenn Gleichaltrige beim Essen dabei sind, die das Gemüse mögen. Denn wer will nicht probieren, was der beste Freund gerade mit Freude verputzt? Auch gut getarntes oder phantasievoll angerichtetes Gemüse kann Kinder zum Probieren anregen. Bei fein pürierten Gemüsesuppen (z.B. Gute-Laune-Suppe, S. 25), Nudeln mit Gemüse (z.B. „Grüne Pasta“, S. 23), oder Gemüse-Sticks (S. 15) greifen die Kleinen daher gerne zu.

Im folgenden Rezeptteil finden Sie Anregungen für leckere Snacks und Zwischenmahlzeiten, die Kindern Obst und Gemüse schmackhaft machen.

MÖHRCHENWAFFELN

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Möhren
- 2 Äpfel
- 1 EL Haferflocken
- 75 ml Fencheltee
- 75 ml Apfelsaft
- 4 EL Roggenmehl
- 4 EL Weizenmehl
- 4 EL Rapsöl
- 1 Pck. Backpulver



Zubereitung (ca. 30 Minuten):

- Die Möhren und Äpfel fein raspeln und mit dem Rapsöl vermischen.
- Danach Roggenmehl und Haferflocken unterheben. Apfelsaft und Fencheltee hinzufügen.
- Das Backpulver unter das Weizenmehl mischen und ebenfalls zu dem Teig geben.
- Im Waffeleisen je nach gewünschter Bräunung ca. 5 Minuten durchbacken.

Tipp: Falls der Teig im Waffeleisen klebt, mehr Weizenmehl und ggf. etwas mehr Öl unter den Teig mischen.

SÜßE BRÖTCHEN

Zutaten für 4 Portionen (8 Brötchen):

- 100 ml Möhrensaft
- 1 EL Honig
- 2 EL Rapsöl
- 4 getrocknete, weiche Aprikosen
- 100 g Mehl
- 60 g zarte Haferflocken
- 1/3 Tütchen Trockenhefe
- Prise Jodsalz

Zubereitung (ca. 2 Stunden):

- Möhrensaft in einem kleinen Topf erwärmen, den Honig darin auflösen und das Öl unterrühren. Die Aprikosen klein hacken.
- Mehl, Haferflocken und Hefe in einer Rührschüssel mischen. Lauwarme Möhrensaftmischung, Aprikosen und Jodsalz dazugeben.
- Alles mit dem Handmixer verkneten, bis der Teig elastisch ist, eventuell

etwas mehr Flüssigkeit zugeben (Teig quillt noch nach). Dann den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

- Backblech mit Backpapier auslegen. Den auf ungefähr doppelte Größe aufgegangenen Teig nochmals gut durchkneten. Hände und Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben und den Teig zu einer dicken Rolle formen.
- Teigrolle in 8 gleich große Portionen teilen und diese zu runden Brötchen formen. Aufs Backblech legen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.
- Die Brötchen mit etwas Wasser bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Gut zu wissen: Getrocknete Aprikosen bringen eine natürliche Süße, den sogenannten Fruchtzucker mit sich. Die Brötchen schmecken also auch ohne weiteren Zusatz von Zucker süß.

ENERGIEBÄLLCHEN

Zutaten für ca. 28 Bällchen:

- ½ Orange
- 50 g Haferflocken
- 75 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Honig (ca. 20 g)
- 2 EL Sesam



Zubereitung (ca. 25 Minuten + 1 Stunde Wartezeit):

- Die halbe Orange auspressen. Die Haferflocken mit 2 EL Orangensaft in einer Schüssel mischen.
- Datteln halbieren und fein zerkleinern. Dann mit gemahlene Mandeln und 1 EL Orangensaft vermengen.
- Dattel-Mandel-Masse mit dem Honig gut unter die Haferflocken mischen.
- Sesamsamen in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. Auf einen kleinen Teller geben und abkühlen lassen.
- Aus der Dattel-Mandel-Masse 28 etwa gleich große Kugeln (ca. 2 cm Ø) formen und nacheinander im gerösteten Sesam wälzen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kugeln darauf verteilen und mindestens 1 Stunde trocknen lassen.

Tipp: Bestens für eine kleine Nascherei zwischendurch geeignet.

SCHACHBRETT-BROTE

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Bund Schnittlauch
- 400 g körniger Frischkäse
- 4 Scheiben Schwarzbrot
- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot

Zubereitung (ca. 10 Minuten):

- Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden und mit dem Frischkäse unterrühren.
- Das Schwarzbrot mit der Käsemischung bestreichen, das Toastbrot darauflegen und etwas andrücken.
- Mit einem scharfen Messer drei Mal längs und drei Mal quer so durchschneiden, dass gleich große Würfel entstehen.

Tipp: Hierzu passen besonders gut Kirschtomaten. Einfach mit einem Zahnstocher auf die Schachbrett-Brote spießen.

GEMÜSE-STICKS MIT ZWEIERLEI DIPS

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Salatgurke
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 3 Möhren
- 1 Kohlrabi

Kräuter-Dip:

- 150 g Magerquark
- 100 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
- Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- Jodsalz, Pfeffer

Tomaten-Dip:

- 150 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
- 50 g Schmand
- 1 EL Tomatenmark
- Jodsalz, Pfeffer
- Paprikapulver



Zubereitung (ca. 20 Minuten):

- Gurke gründlich waschen und mit Schale in Stifte schneiden.
- Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in Stifte schneiden.
- Möhren und Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden.
- Kräuter-Dip: Magerquark mit Naturjoghurt und Kräutern vermischen. Mit wenig Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
- Tomaten-Dip: Naturjoghurt mit Schmand und Tomatenmark vermengen und mit wenig Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Tipp: Zwei zusätzliche Paprikaschoten kaufen und aushöhlen. Die Dips in jeweils eine Paprikaschote füllen und das Gemüse drumherum verteilen.

GESUNDE HAUPTSPEISEN

Rezeptideen für echte Power-Mahlzeiten

Die Ernährung - insbesondere die Kinderernährung - sollte gesund und frisch sein. Optimalerweise besteht eine Hauptspeise aus drei Komponenten: einer eiweißreichen Komponente wie Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten sowie einer Beilage aus Reis, Nudeln oder Kartoffeln und einer großen Portion Gemüse. Je bunter der Teller, desto ansprechender für Kinder!

Aus Zeitmangel greifen viele Eltern gerne zu Fertigprodukten wie Tütensuppe oder Tiefkühlpizza. Diese tragen jedoch nicht zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung bei und sollten daher möglichst vermieden werden. Kinder gewöhnen sich schnell an einseitige Ernährungsroutinen und den häufig sehr würzigen Geschmack. Tiefgefrorenes Gemüse hingegen ist eine gute Möglichkeit, schnell etwas Gesundes auf den Tisch zu zaubern.

Fast Food ist nicht gleich Fast Food!

Fast Food wird häufig mit Junk Food verwechselt. Dabei handelt es sich bei Fast Food lediglich um schnell verfügbares Essen und dies muss nicht immer schlecht sein. Couscous oder vorgegarte Gnocchi aus dem Kühlregal zum Beispiel sind ebenfalls Fast Food und können trotzdem als gute Lebensmittel in eine gesunde und ausgewogene Kinderernährung integriert werden.

Chicken Nuggets, Pommes und Cheeseburger sind bei Kindern sehr beliebt, zählen jedoch zum klassischen Junk Food. Es enthält viele ungesunde Zutaten wie etwa Weißmehl, Zucker und tierische Fette. Bestandteile, die kaum wertvolle Nährstoffe liefern, nur kurz sättigen und unter Umständen die Entstehung von Übergewicht fördern.

Im folgenden Rezeptteil werden Ihnen leckere und kindgerechte Rezepte für Hauptmahlzeiten vorgestellt.



GEFÜLLTE PAPRIKA 2.0

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Couscous
- 4 Paprikaschoten
- 400 g Rinderhackfleisch
- ½ Zwiebel
- 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- Paprikapulver

Für die Tomatensoße:

- ½ Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 400 g passierte Tomaten
- Basilikum, Majoran, Oregano
- 1 TL Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung (ca. 50 Minuten):

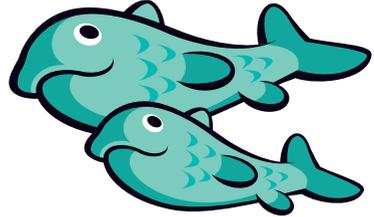
- Wasser in einem Wasserkocher erhitzen und über den Couscous geben bis dieser komplett bedeckt ist. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Die „Deckel“ der Paprikaschoten abschneiden und die Paprika entkernen, so dass diese befüllt werden können.
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Hackfleisch hinzufügen und scharf anbraten. Senf und Tomatenmark unterrühren.
- Mit Pfeffer, Jodsalz, Paprikapulver würzen. Couscous zum Hackfleisch geben und gut vermengen.
- Anschließend die Masse in die Paprikaschoten füllen und die Deckel wieder aufsetzen.
- Für die Tomatensoße die restlichen Zwiebelwürfel in etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Die passierten Tomaten hinzufügen und mit Zucker, Kräutern und Gewürzen abschmecken.
- Die Paprikaschoten in eine Auflaufform stellen, Tomatensoße hinzufügen und bei 170 Grad ca. 30 Minuten im Backofen garen.

Tipp: Rosinen und Datteln geben den gefüllten Paprikaschoten eine fruchtig-orientalische Note. Dazu die Rosinen und Datteln einfach mit zur Couscous-Hackfleisch-Füllung geben.

PIRATEN-BURGER

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Lachsfilets (à 150 g TK oder frisch)
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 120 g Semmelbrösel
- 150 g Salatgurke
- 4 Gewürzgurken
- 3 Stiele Petersilie
- 2 EL Salatcreme
- 4 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1 TL Obstessig
- 4 Salatblätter
- 1 Lauchzwiebel
- 2-3 EL Rapsöl
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 4 TL Tomatenmark
- Jodsalz, Pfeffer
- Zucker



Zubereitung (ca. 30 Minuten):

- Tiefgekühlte Lachsfilets auftauen lassen. Fisch abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und in grobe Streifen schneiden.
- Ei verquirlen. Fisch zuerst im Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets von jeder Seite etwa 3 Minuten braten.
- Gewürzgurken in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Salatcreme, Joghurt und Essig glatt rühren.
- Gurkenwürfel und Petersilie unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Salatblätter waschen und vorsichtig trocken tupfen.
- Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Lauchzwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- Vollkornbrote mit etwas selbstgemachter Remoulade bestreichen. Salat, Gurkenscheiben, Fischstäbchen, Lauchzwiebelringe, restliche Remoulade und Tomatenmark darauf verteilen und mit Toastscheibe abdecken.

Tipp: Wenn es schnell gehen muss, dürfen es auch mal Fertig-Fischstäbchen sein, denn auch hier wird nur hochwertiger Alaska-Seelachs verwendet.

POWER-WRAP

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Tortillafladen
- 2 rote Paprikaschoten
- 8 Blätter Eisbergsalat
- 4 EL Erdnussbutter
- 4 EL Ajvar (mild)
- 8 Scheiben Putenbrust

Zubereitung (ca. 15 Minuten):

- Paprikaschoten waschen, entkernen und in schmale Streifen schneiden.
- Salatblätter waschen, trocken schleudern und ebenfalls in Streifen schneiden.
- Tortillafladen mit Erdnussbutter und Ajvar bestreichen. Anschließend mit Putenbrust belegen und Paprika und Salat darauf verteilen.
- Den Fladen fest zusammenrollen, in Alufolie wickeln und vor dem Essen in der Mitte durchschneiden.

Tipp: Wraps sind kalt und warm ein Genuss und können je nach Belieben gefüllt werden. Ein vegetarischer Wrap kann beispielsweise schnell aus Salat und Mozzarella gezaubert werden.



ZUCCHINI-MAIS-TALER

Zutaten für 4 Personen:

- 650 g Zucchini
- 1 Dose Mais (ca. 225 g)
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- 2 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- Jodsalz, Pfeffer

Für die Gurkencreme:

- 1 Gurke
- 300 g Joghurt
- einige Zweige frische Minze
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung (ca. 25 Minuten):

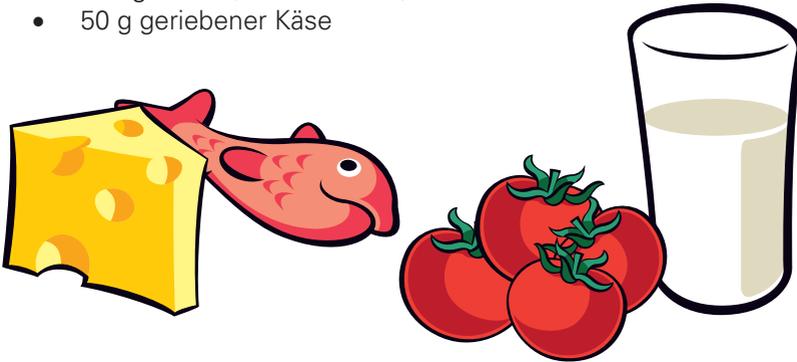
- Zucchini waschen und grob raspeln.
- Knoblauch schälen und unter die Zucchini raspel pressen.
- Maiskörner, Zucchini, Knoblauch, Eier, Jodsalz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Mehl unterrühren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Teig als kleine Fladen in die Pfanne geben.
- Von jeder Seite für ca. 3 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
- Für die Gurkencreme die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Minzblätter von den Zweigen abzupfen und klein schneiden.
- Joghurt, Minze, Jodsalz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Gurkenstücke unter die Joghurtmasse geben.
- Zucchini-Mais-Taler mit Gurkencreme servieren.

Tipp: Die Zucchini-Mais-Taler sind auch am nächsten Tag noch lecker. Einfach in der Pfanne oder Mikrowelle noch einmal erhitzen.

SEEFÄHRER-AUFLAUF

Zutaten für 4 Portionen:

- 700 g Kartoffeln
- 30 g Mehl
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 500 ml Milch (1,5 % Fett)
- 300 g Blattspinat (TK)
- 1 Mango
- 4 Tomaten
- 250 g Lachs (TK oder frisch)
- 50 g geriebener Käse



Zubereitung (ca. 60 Minuten):

- Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
- Mehl mit etwas kalter Milch anrühren. Restliche Milch aufkochen und in Mehl-Milch-Gemisch einrühren. Mit Gemüsebrühe würzen.
- Blattspinat auftauen lassen und mit der Hand oder in einem sauberen Küchentuch gut ausdrücken.
- Mango schälen und in feine Streifen schneiden.
- Tomaten waschen, putzen und in Stücke schneiden.
- Lachsfilet ggf. auftauen lassen und in Stücke schneiden.
- Etwas Soße in eine Auflaufform geben und Kartoffeln, Spinat, Mango, Tomaten und Lachs im Wechsel einschichten. Jede Schicht mit etwas Soße begießen. Abschließend mit Käse bestreuen.
- Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen.

Gut zu wissen: Lachs liefert leicht verdauliches Eiweiß, Vitamin D, Jod und gute Fette. Bei Kindern ist der zarte Fisch besonders beliebt.

GRÜNE PASTA

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Penne
- 200 g Frischkäse, natur
- 50 ml Sahne
- 200 g Kochschinken
- 200 g Brokkoli
- Jodsalz

Zubereitung (ca. 25 Minuten):

- Nudeln bissfest kochen.
- Den Frischkäse mit der Sahne vermengen und zum Kochen bringen.
- Kochschinken in Streifen schneiden und dazugeben.
- Brokkoli in Röschen teilen, in Salzwasser garen und mit den Nudeln in die Soße geben.

Tipp: Hier kann auch noch mehr Gemüse „versteckt“ werden. Probieren Sie es doch einmal mit Erbsen, Blumenkohl oder grünem Spargel!

BURGER-EIERLEI

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 kleine Zucchini
- Petersilie
- 4 Eier
- 4 EL Milch (1,5 % Fett)
- Jodsalz, Pfeffer
- 4 TL Rapsöl
- 4 Vollkornbrötchen
- 4 EL Kräuterquark
- 4 Blätter Kopfsalat
- 4 kleine Tomaten

Zubereitung (ca. 25 Minuten):

- Zucchini waschen, putzen und grob raspeln.
- Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
- Eier, Milch, etwas Jodsalz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen.
- Zucchiniraspel und Petersilie untermischen. Rapsöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und ein Viertel der Eimasse hineingießen.
- Bei kleiner Hitze in 2-3 Minuten auf einer Seite stocken lassen. Omelett

wenden und auch die andere Seite stocken lassen. Insgesamt vier Omeletts ausbacken.

- In der Zwischenzeit Vollkornbrötchen halbieren und mit Kräuterquark bestreichen. Den Salat waschen, trocken schütteln und die untere Brötchenhälfte damit belegen. Omelett daraufgeben und überstehende Ränder einklappen bzw. das Omelett einfach in der Mitte umklappen.
- Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Auf dem Omelett anrichten, obere Brötchenhälfte daraufsetzen und den Omelett-Burger sofort servieren.

Tip: Je nach Geschmack kann das Omelett auch mit anderen Zutaten, z.B. Champignons oder getrockneten Tomaten, zubereitet werden.

RISIBISI

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 2 Tassen Reis
- 4 Tassen Brühe
- Jodsalz
- 1 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schinkenspeck
- 300 g Erbsen (TK)
- 1 Bund Petersilie
- Parmesankäse zum Bestreuen



Zubereitung (ca. 35 Minuten):

- Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
- Öl erhitzen und Zwiebelwürfel darin anrösten.
- Den trockenen Reis zugeben und glasig werden lassen. Mit der Brühe auffüllen. Reis salzen und 20 Minuten garen lassen.
- Butter in einem zweiten Topf schmelzen und darin die kleingeschnittene Knoblauchzehe und Schinkenwürfel leicht anbraten.
- Erbsen zugeben und 10 Minuten garen. Feingehackte Petersilie darunter rühren und alles mit dem Reis mischen.
- In eine Schüssel füllen, mit Parmesankäse bestreuen und gleich servieren.

Gut zu wissen: Risibisi ist ein klassisches Rezept aus der venezianischen Küche. Erbsen schmecken mild und süß und sind daher bei Kindern besonders beliebt.

GUTE-LAUNE-SUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Möhren
- 1 Stück Ingwer-Wurzel
- 1 EL Rapsöl
- 350 ml Orangensaft
- 550 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Buttermilch
- ½ TL Currypulver
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung (ca. 45 Minuten):

- Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
- Möhren schälen und ebenfalls würfeln.
- Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
- Orangensaft und Brühe hinzufügen und alles bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Zur Suppe geben und alles mit dem Stabmixer pürieren.
- Nochmals erhitzen und die Buttermilch unter Rühren hinzufügen.
- Suppe mit Curry, Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
- Lauchzwiebel putzen, in dünne Ringe schneiden und dekorativ über die Suppe streuen.

Tip: Fein pürierte Suppen sind bestens für Gemüseuffel geeignet. Anstelle von Möhren kann auch mal Kürbis ausprobiert werden.



MEXIKO-SALAT

Zutaten für 4 Portionen:

- ½ Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- 100 g Kidney-Bohnen (Dose)
- 100 g Mais (Dose)
- 200 g Hackfleisch
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Essig
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter
- Currypulver
- 3 EL Tomatensaft
- 50 g Tortilla-Chips

Zubereitung (ca. 30 Minuten):

- Salat waschen und in Stücke zupfen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Mais und Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.
- Tomatenspalten, Bohnen, Mais und Salat in eine Schüssel geben.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch scharf anbraten. Gut rühren, sodass es krümelig wird. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- Aus Jodsalz, Pfeffer, Kräutern, Curry, Essig, Öl und Tomatensaft eine Salatsoße anrühren.
- Hackfleisch und Salatsoße zum Salat geben und verrühren. Das Ganze mit Tortilla-Chips dekorieren.

Tipp: Chips im Salat – für Kinder auf jeden Fall ein Highlight. Der Mexiko-Salat sollte daher auf der nächsten Kinderparty nicht fehlen.

LECKERE DESSERTS UND BACKWAREN

Gesundes Naschen leicht gemacht

Ist Naschen immer ungesund?

Die meisten Kinder entwickeln früher oder später eine Vorliebe für Süßigkeiten und süße Gerichte. Oft liegt die Ursache dafür bereits im Säuglingsalter: Durch von der Industrie stark gesüßte Tees und andere Kinderlebensmittel werden Kinder auf den Geschmack gebracht.

Gesundheitsschädlich kann Süßes dann werden, wenn mehr als eine Portion am Tag verzehrt wird. Eine Portion entspricht zum Beispiel einer Kinderhand voll Fruchtgummi oder einem Schokoladenriegel. Ein übermäßiger Verzehr hingegen kann langfristig zu Zahnschäden und Übergewicht führen. Wenn Ihr Kind bereits stark an Süßigkeiten gewöhnt ist, versuchen Sie es schrittweise zu entwöhnen.

Wo versteckt sich der Zucker?

- Gesüßte Getränke, z. B. Eistee oder Limonade
- Gebäck, Süßigkeiten
- Milchprodukte wie Pudding oder fertige Fruchtjoghurts
- Milchmischgetränke wie Kakao oder Fruchtmilch
- Weizenmehlprodukte wie Milch- oder Rosinenbrötchen

Gut zu wissen:

Ein Schokoriegel (20 g) enthält durchschnittlich 4 Würfelzuckerstückchen. Ein Glas Limonade (250 ml) 9 und ein Schokopudding (125 g) 7 Stück Würfelzucker.

„Gesundes Naschen“ ist möglich. Zum Beispiel so:

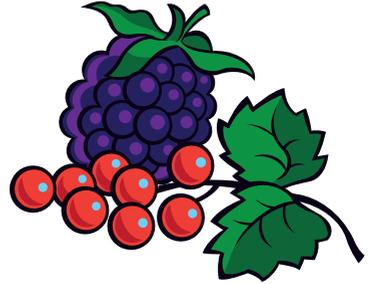
- mit flüssiger Schokolade überzogene Obststücke
- selbst gebackener Vollkorn- oder Obstkuchen
- Vollkornpfannkuchen mit Früchten
- selbstgemachtes Eis

Süßigkeiten sollten Kindern nicht grundsätzlich verboten werden, denn dann werden sie gerade interessant. Besser ist es, Kindern gesunde Naschvarianten anzubieten. Weitere Ideen hierzu liefern die folgenden Rezepte.

FRUCHTEIS-AMPEL

Zutaten für 4 Eis:

- 200 g Beeren (frisch oder TK)
- 200 g Mango (frisch oder TK)
- 200 g Kiwi
- 3 TL Honig
- 4 EL Orangensaft
- 1 EL Limettensaft



Zubereitung (ca. 15 Minuten + 3 Stunden Gefrierzeit):

- Kiwi schälen und vierteln. Mit Limettensaft und 1 TL Honig pürieren.
- Mango schälen, in Stücke schneiden und mit 2 EL Orangensaft und 1 TL Honig pürieren.
- Beeren waschen und mit 2 EL Orangensaft und 1 TL Honig fein pürieren.
- Die Fruchtputees schichtweise in Eisbereiter geben und für etwa 3 Stunden gefrieren lassen.

Tipp: Kein Eisbereiter zur Stelle? Einfach leere kleine Joghurtbecher und Holzstäbchen verwenden.

SCHOKO-MUFFINS

Zutaten für 12 Muffins:

- 8 EL Rapsöl
- 4 Eier
- 120 ml Milch (1,5 % Fett)
- 200 g flüssiger Honig
- 220 g Mehl
- 4 TL Backpulver
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Kakaopulver (ca. 10 g)
- etwas Puderzucker

Zubereitung (ca. 30 Minuten inkl. Backzeit):

- Öl, Eier, Milch und Honig in einer Schüssel mit dem Handmixer verquirlen.
- In einer zweiten Schüssel Mehl mit Backpulver, Haferflocken und Kakaopulver mischen. Zur Eimasse geben und zügig unterrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben.
- Papierförmchen in die Vertiefungen eines Muffinblechs setzen. Teig einfüllen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2–3) etwa 15 Minuten backen.

- Muffins aus dem Ofen nehmen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Schmecken auch gut als Schoko-Nuss-Muffins! Hierzu einfach 100 g gemahlene Haselnüsse und etwas Milch hinzufügen. Durch das in Haselnüssen enthaltene Fett kann dann das Öl weggelassen werden.

BÄRENSCHMAUS

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Äpfel
- 1 Banane
- 1 EL Butter
- 250 g Quark
- 3 EL Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 EL Grieß
- 2 Eier
- 50 g Mandelblättchen

Zubereitung (ca. 35 Minuten inkl. Backzeit):

- Äpfel schälen, Gehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden.
- Eine kleine Auflaufform mit Butter einfetten und Apfelstücke hineingeben.
- Banane schälen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Auf die Äpfel legen.
- Die Eier trennen. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Eigelb, Quark, Zucker und Grieß in eine Schüssel geben und vermengen. Anschließend den Eischnee unterheben.
- Alles auf die Obstmasse löffeln und mit Mandelblättern garnieren.
- Im Ofen bei 180 Grad etwa 25 Minuten backen.

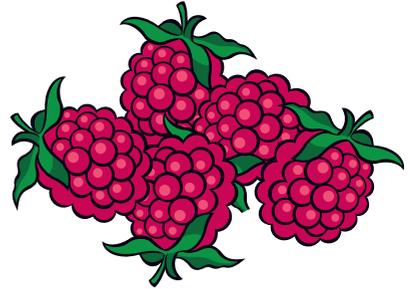
Tipp: Statt Äpfeln kann auch anderes Obst, z. B. Blaubeeren, verwendet werden.



HIMBEER-SCHICHTSPEISE

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Scheiben Pumpernickel
- 1 EL Honig
- Etwas Zimt
- 500 g Magerquark
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4 EL Wasser
- 400 g Himbeeren (frisch oder TK)



Zubereitung (ca. 15 Minuten):

- Pumpernickel zerbröseln, mit Zimt und Honig vermengen und auf vier Dessertschälchen verteilen.
- Himbeeren waschen und ebenfalls auf die Dessertschälchen verteilen.
- Quark mit Vanillezucker und Mineralwasser cremig rühren und über die Himbeeren geben.

Tipp: Es können sowohl frische als auch tiefgekühlte Himbeeren verwendet werden. Tiefgekühlte Himbeeren werden direkt nach der Ernte tiefgefroren und sind daher genauso gesund wie frische Himbeeren.

KNUSPER-QUARK

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Obst der Saison (z. B. Äpfel, Bananen, Erdbeeren, Weintrauben)
- 400 g Magerquark
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 Biolimette
- 4 EL Knuspermüsli

Zubereitung (ca. 15 Minuten):

- Je nach Obst dieses waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Etwas Schale der Limette abreiben, Limette auspressen.
- Limettensaft, Limettenschale und Vanillezucker mit dem Quark verrühren.
- Abwechselnd Obst, Quark und Knuspermüsli in Gläser schichten.

Tipp: Knuspermüsli selber machen? Kein Problem! Dazu Haferflocken mit etwas Öl und Honig vermengen und im Backofen bei 160° Grad etwa 25 Minuten backen, danach zerbröseln.

ERFRISCHENDE GETRÄNKE

Gesunde Tipps gegen den Durst



Flüssigkeit als Basis der Pyramide

Flüssigkeit bildet die Basis der Ernährungspyramide. Sie ist lebensnotwendig und muss täglich aufgenommen werden. Kindergartenkinder benötigen je nach Alter 600 bis 800 ml Flüssigkeit am Tag, Erwachsene 1500 bis 2000 ml. Bei starker körperlicher Betätigung, Hitze und Fieber steigt der tägliche Bedarf.

Mit der Getränkeampel lässt sich schnell erkennen, welche Getränke geeignet, weniger geeignet bzw. ungeeignet sind, um den Flüssigkeitsbedarf des Körpers zu decken.

**Limonaden,
Fruchtsaftgetränke**



**Fruchtsaft,
Fruchtsaftchorlen**



**Mineralwasser,
ungesüßte Kräuter-
und Früchtetees**



Getränke bieten eine gute Möglichkeit, Kindern Obst schmackhaft zu machen. Denn Obst in flüssiger Form wirkt oft viel interessanter. Rezepte für solche fruchtigen und erfrischenden Getränke finden Sie im folgenden Rezeptteil. Allerdings sollte Kindern stets auch Obst im Ganzen angeboten werden. Kauen stärkt nämlich nicht nur die Zähne, sondern fördert auch die Sprachentwicklung.

TEE-LIMO

Zutaten für 1,5 Liter Tee:

- 650 ml Hagebuttentee
- 650 ml Johannisbeersaft
- 200 ml Mineralwasser
- Saft einer ½ Zitrone

Zubereitung (ca. 15 Minuten):

- Hagebuttentee kochen und abkühlen lassen.
- Tee mit Johannisbeersaft und Mineralwasser in einer Schüssel mischen.
- Zitronensaft hinzufügen.

Tipp: Damit der Tee schneller abkühlt, einfach in den Kühlschrank stellen.

SÜDSEE-BOWLE

Zutaten für 1 Liter:

- 1 Honigmelone
- 500 g Erdbeeren
- 1 Bio-Zitrone
- ½ Flasche Mineralwasser
- ½ Flasche weißer Traubensaft

Zubereitung (ca. 15 Minuten):

- Die Melone halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel ausschaben. Mit einem kleinen Löffel Kugeln ausstechen.
- Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen und vierteln.
- Zitrone gründlich abwaschen und in Scheiben schneiden.
- Das Obst in ein Bowlen-Gefäß oder eine Schüssel geben und mit Mineralwasser und Traubensaft übergießen.
- Bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

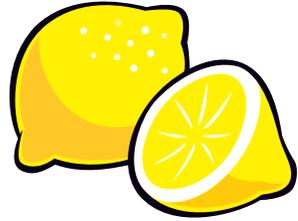
Tipp: Eiswürfel hinzufügen und schon ist die Südsee-Bowle ein perfekter Durstlöscher für heiße Sommertage!



SCHLAUBÄR'S LIEBLINGS-SHAKE

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Erdbeeren
- 2 Bananen
- 2 EL Zitronensaft
- 600 ml Milch (1,5% Fett)
- 300 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 3 TL Honig
- 2 EL Kokosflocken



Zubereitung (ca. 15 Minuten):

- Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen. Bananen schälen.
- Erdbeeren, Bananen, Zitronensaft, Milch, Joghurt, Kokosflocken und Honig in einen Standmixer geben und ca. 2 Minuten pürieren.

Tipp: Dieser Shake ist auch als Power-Drink für Frühstücksmuffel bestens geeignet. Hierfür zusätzlich 8 EL Schmelzflocken hinzufügen.

SONNENSCHNITT-DRINK

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 große Möhren
- 2 Äpfel
- 300 g TK-Mango
- 4 Orangen
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung (ca. 10 Minuten):

- Möhren waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Äpfel gründlich waschen, das Gehäuse entfernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. TK-Mango antauen lassen. Orangen auspressen.
- Möhren- und Apfelstückchen mit der TK-Mango, dem Orangensaft und dem Öl in einen Standmixer füllen und ca. 2 Minuten pürieren.

Gut zu wissen: Dieser Drink hat es in sich und punktet mit reichlich Vitamin C und dem fettlöslichen Provitamin A. Er stärkt somit nicht nur das Immunsystem, sondern auch das Sehvermögen.

IMPRESSUM

VIACTIV Krankenkasse
Universitätsstraße 43
44789 Bochum

Verwendung und Anpassung der Inhalte mit
freundlicher Genehmigung von:
ESG Institut für Ernährung, Sport und
Gesundheitsmanagement GmbH
Frankenstr. 280, 45134 Essen
info@esg-gm.de, www.esg-gm.de

viactiv.de | Kostenlose Servicenummer 24/7
0800 222 12 11