

Brotgesichter

(1 Portion)

1 Scheibe Vollkornbrot

Beliebig:

Scheibenkäse

Quark

Gurkenscheiben

Möhrenscheiben

Schnittlauch

Frischkäse

Paprikastreifen

Cocktailtomaten

Petersilie

Kresse

Zubereitung:

Wasche und bereite das Gemüse und die Kräuter vor.

Bestreiche dein Brot mit Quark oder Frischkäse und dekoriere es so wie es dir gefällt und wie du es gerne essen magst.

Vielleicht kommt dabei ein lustiges Gesicht zum Vorschein.

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.

Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Eistee

(4 Portionen)

Rooibosteeblätter (oder Beutel)
Pfefferminzteeblätter (oder Beutel)
1 TL Zitronensaft
1/2 Liter Orangensaft

Zubereitung:

Koche 1 Liter Wasser mit 6 TL Rooibosteeblättern und 1 EL Pfefferminzteeblättern und lasse den Tee nach Packungsangabe ziehen (oder mit Beuteln zubereiten).

Jetzt schüttest du den Tee durch ein Sieb und lässt ihn abkühlen.

Gib Orangensaft und Zitronensaft in den kalten Tee und trinke ihn gut gekühlt.

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Fruchtjoghurt

(4 Portionen)

500g Naturjoghurt
200g Beeren, z. B. Erdbeeren, Himbeeren,
Johannisbeeren (
evtl. etwas Zucker

Hinweis: Werden Tiefkühlbeeren verwendet,
müssen diese vorher kräftig erhitzt werden!

Zubereitung:

Verrühre den Joghurt.

Wasche die Beeren und vermische sie mit dem Joghurt.

Mit dem Zucker abschmecken.

Tipp: Anstelle von Beerenobst kannst du
auch Bananen, Apfelsinen oder Äpfel
nehmen.

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Fruchtquark

(4 Portionen)

250g Quark
4 Esslöffel Milch oder Mineralwasser
1 Apfel
Teelöffel Zitronensaft
Zimt nach Geschmack
Evtl. etwas Zucker

Zubereitung:

Gebe die Milch/das Mineralwasser und den Zitronensaft zu dem Quark und rühre ihn glatt.

Den Apfel waschen und reiben oder sehr klein schneiden. Dann unter die Quarkmasse heben.

Mit dem Zucker und einer Prise Zimt abschmecken.

Tipp: Fruchtquark kannst du auch mit Bananen, Apfelsinen oder Beerenobst zubereiten. Je nach Jahreszeit kannst du anstelle von frischem Obst auch Tiefkühlobst nehmen (Hinweis: Tiefkühlobst bitte vorher kräftig erhitzen).

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Kinderbowle

(4 Portionen)

400 g Früchte der Saison z. B. Erdbeeren,
Himbeeren, Kirschen, Apfelsinen, Kiwi
Saft einer Zitrone
je einen halben Liter Apfelsaft und
Mineralwasser

Zubereitung:

Wasche oder schäle die Früchte.
Schneide sie in mundgerechte Stücke.

Gib die Obststücke in eine Glaskaraffe
oder in eine Bowleschüssel und beträufle
sie mit Zitronensaft.

Zum Schluss gießt du die Bowle mit
kaltem Apfelsaft und Mineralwasser auf.

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Kinderpunsch

(4 Portionen)

1 Liter Früchtetee
½ Liter Apfelsaft
2 Äpfel
2 Apfelsinen
1 Zimtstange, 3 EL Rosinen
Honig oder Zucker zum Abschmecken

Zubereitung:

Koche den Früchtetee und lasse ihn nach Anleitung ziehen.

Schneide die gewaschenen Äpfel in mundgerechte Stücke.
Schäle die Apfelsinen und schneide auch sie in mundgerechte Stücke.

Gib das Obst in den heißen Tee.
Gib Apfelsaft, Zimtstange und Rosinen dazu.

Erhitze nun den Punsch noch einmal kurz und schmecke ihn dann mit wenig Honig oder Zucker ab.

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Knabbergemüse mit Dipp

(4 Portionen)

ein Bund Möhren mit Grün (alternativ Paprika, Kohlrabi)

3 EL Naturjoghurt

2 EL Kräuterfrischkäse

Jodsalz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

Schabe die Schale der Möhren mit einem Sparschäler vorsichtig ab.

Das Grün lässt du zu einem Teil dran, damit es schöner aussieht.

Stelle die Möhren in ein Glas.

Mische nun Joghurt und Kräuterfrischkäse und schmecke den Dipp mit Salz und Pfeffer ab.

Jetzt kann du die Möhren in den Dipp tauchen.

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Knabberobst für Naschkatzen

verbraucherzentrale

Gewaschenes Obst z.B. Äpfel, Birnen,
Pflaumen, Kirschen, Erdbeeren
Schokoladen-, Vanille- oder Zitronenglasur

Zubereitung:

Wasche und Schneide das Obst in mundgerechte Happen.
Bei Äpfeln kannst du das Kerngehäuse auch
mit einem Ausstecher entfernen und dann
fingerdicke Ringe schneiden.

Verteile das Obst dicht an dicht auf einem
Teller.

Erwärme die Glasur nach Anleitung bis du dein
Obst damit kreuz und quer verzieren kannst.

Warte bis die Glasur fest geworden ist und
schon kannst du das verzierte Obst knabbern.



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Knuspermüsli

200g Haferflocken (kernig)
 50 g Sonnenblumenkerne
 50 g Kokosraspeln
 50 g Mandeln, gehackt
 2 Messerspitzen Zimt
 2 Messerspitzen Vanille, gemahlen
 2 EL Pflanzenöl, 20 g
 1 EL Honig, 10g
 100 g Rosinen

Zubereitung:

Haferflocken mit Sonnenblumenkernen, Kokosraspeln und Mandeln mischen.

Zwei Messerspitzen Zimt und Vanille hinzufügen und die Zutaten kräftig durchrühren.

Zwei Esslöffel Pflanzenöl und ein Esslöffel Honig in einer Pfanne erhitzen bis es leicht aufkocht.

Dann die Flockenmischung dazugeben und alles für ungefähr fünf Minuten leicht anrösten bis es goldgelb wird. Jetzt kommen die Rosinen dazu und rösten nochmals auf ganz niedriger Stufe für ein paar Minuten mit. Danach muss das Müsli abkühlen.

In einem Glas mit Schraubverschluss hält sich das Müsli einige Wochen.

Mit frischen Früchten der Saison und etwas Joghurt oder Milch schmeckt es köstlich!

Dazu passt: Vanillejoghurt

(Naturjoghurt mit einer Messerspitze Vanillemark verfeinern)

Achtung:

Dieses Müsli ist für Säuglinge nicht geeignet!
 Kleinkinder können sich an Nüssen und Kernen leicht verschlucken!

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.

Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Krafthäppchen

(1 Portion)

1 Vollkorntoast
1 TL Frischkäse
1 TL Erdbeermarmelade
oder
4 Scheiben Salatgurke

Zubereitung:

Toaste das Brot.

Bestreiche es mit Frischkäse und gib entweder Marmelade oder die frische Salatgurke darauf.

Schneide das Brot in mundgerechte Happen oder in zwei Dreiecke.

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Muntermacher Drink

(1 Portion)

150 ml Milch
1/2 Banane
1 TL Schmelzflocken

Zubereitung:

Püriere die Banane bis sie fast flüssig ist und keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Gib die Milch und die Schmelzflocken dazu.

Mixe alles bis es schäumt.

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Müsli auf Vorrat (Grundrezept)

500 g Getreideflocken (Hafer, Weizen, Gerste oder fertige 5-Kornmischung)
 100 g Sonnenblumenkerne
 100 g Leinsamen
 100 g Sesam
 100 g Rosinen
 50 g Kürbiskerne
 50 g Nüsse

Zubereitung:

Gib alle Zutaten in eine Dose oder ein Glas mit Schraubverschluss und bewahre deine Müslimischung immer gut verschlossen bei Zimmertemperatur auf.
 Variiere die Zutaten so, wie es dir am besten schmeckt.
 Das Müsli kannst du mit Milch, Joghurt und klein geschnittenen Früchten frisch zubereiten.

Achtung:

Dieses Müsli ist für Säuglinge nicht geeignet!
 Kleinkinder können sich an Nüssen und Kernen leicht verschlucken!

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Obstsalat

(4 Portionen)

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Banane
- 200 g kernlose Weitrauben
- 3 EL gehackte Walnüsse oder Haselnüsse
- 4 EL Joghurt

Zubereitung:

Wasche den Apfel und die Birne, viertel sie und entferne die Kerne. Schneide die Viertel in kleine Stücke und mische sie mit dem Zitronensaft.

Schneide die geschälte Banane in Scheiben und gib sie dazu. Wasche die Trauben und halbiere sie.

Vermische alles und gib die Nüsse dazu.

Zum Schluss mischst du den Joghurt vorsichtig unter.

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Schokoladenpudding/ Vanillepudding

(4 Portionen)

500 ml Milch, 1,5 % Fett
1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver oder
Vanillepuddingpulver
1 EL Zucker

Zubereitung:

Als erstes musst du die Milch in einem Topf zum Kochen bringen.

Rühre das angerührte Puddingpulver ein und lasse es kurz aufkochen (siehe auch Anweisungen auf der Verpackung).

Mit etwas Zucker abschmecken.

Tipp: Zu Schokoladenpudding schmecken Kirschen sehr gut.

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Vollkornbrötchen

(4 Portionen)

250 g Weizenvollkornmehl
 ½ TL Salz
 20 g Hefe
 180 ml Wasser
 Körner zur Verzierung

Zubereitung:

Mehl mit Salz vermischen.
 Frische Hefe in lauwarmem Wasser lösen und unter den Teig kneten. Eventuell noch wenig Wasser zufügen bis der Teig geschmeidig ist und sich leicht von Schüsselrand löst.

Abgedeckt in ca. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Eine Schüssel mit heißem Wasser in den kalten Ofen stellen und den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Teig zu einer Rolle formen und in 8 gleichgroße Teile schneiden – daraus Brötchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, flach drücken, mit kaltem Wasser bestreichen und mit einem scharfen Messer längs einritzen.

Nach Belieben mit Körnern dekorieren.
 Die Brötchen auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen.
 Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

verbraucherzentrale



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft