

Snack-Hits für Kids

Rezepte von Kitas für Kitas in Niedersachsen



TAG DER KITAVERPFLÉGUNG 2020

in NIEDERSACHSEN

Anlässlich des **Tags der Kitaverpflegung 2020** in Niedersachsen haben wir diese Rezeptbroschüre mit einer Auswahl an **Snack-Hits für Kids** zusammengestellt. Dazu haben verschiedene Akteure aus der niedersächsischen Betreuungslandschaft beigetragen. An dieser Stelle sagen wir: Herzlichen Dank für alle Einsendungen!

Die erprobten Lieblings-Snacks der Kindertageseinrichtungen schmecken zum Frühstück, als Beilage zum Mittagessen oder als Nachmittagsimbiss und bieten sich für das gemeinsame Kochen mit den Kindern an. Sie sind in der Regel für jeweils 10 Kinder ausgelegt.

Am **Tag der Kitaverpflegung 2020** haben landesweit Einrichtungen gemeinsam ein leuchtendes Zeichen für eine gesundheitsfördernde Kita-Ernährung gesetzt und für ihre kleinen Tischgäste den von einer Fachjury gekürten **Snack für Niedersachsen** zubereitet – das **Knusperbrot** der Peiner Kita Rappelkiste.

Die teilnehmenden Kindertagesstätten haben uns auch verraten, wie sie mit den Kindern zusammen das Essen beginnen: Am häufigsten genannt wurde der Tischspruch:

***„Viele kleine Fische
schwimmen jetzt zu Tische,
reichen sich die Flossen,
dann wird kurz beschlossen,
jetzt nicht mehr zu blubbern,
sondern genüsslich zu futtern.
Und alle rufen mit: Guten Appetit!“***

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Ausprobieren der Rezepte und gutes Gelingen!

Ihre Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

P.S.: Wir haben uns erlaubt, bei den Rezepten kleine Änderungen vorzunehmen.

Rezeptregister

Rohkost | Allerlei

	Seite
Gemüse-Krokodil	4
Gemüse-Schnecken	5
Apfel-Möhren-Rohkost	6

Aufstriche | Dips

Bananen-Dip	7
Karotten-Tomaten-Aufstrich	8
Gemüse-Aufstrich	9
Gärtner-Dip	10

Backen

Knusperbrot	11
Knäckebrötchen	12
Pikante Brötchen	13
Haferflocken-Quarkbrötchen	14
Quarkbrötchen	15
Ruckzuck Raupen-Brot	16
Blitz-Brot	17
Apfel-Haferflocken-Riegel	18
Müslitangen	19
Kräuter-Waffeln	20
Pikante Waffeln	21
Zucchini-Waffeln	22
Pizza-Waffeln	23
Spinat-Muffins	24

Warme Snacks

Kürbisspalten	25
Vegetarische Reis-„Frikadellen“	26

Süße Snacks

Hirsebrei mit Obst	27
Fruchtsalat mit Knusper topping	28
Piratenquark von der Hoppetosse	29
Energie-Bällchen	30
Frucht-Oblaten	31

Gemüse-Krokodil

Kindergarten Holßel – Geestland

ZUTATEN

1	Gurke
1	Karotte
2	Cocktailtomaten
1	Banane
ca. 15	Weintrauben
	Holzspieße (klein)

ZUBEREITUNG

Ein Drittel der Gurke waagrecht in der Mitte einschneiden (Mund); mit einem spitzen Messer werden Zacken hineingeschnitten (Zähne). Ein Streifen Karotte bildet die Zunge. Nun werden die Tomaten mit Holzspießen als Augen befestigt. Die Banane in Scheiben schneiden und mit den Weintrauben zusammen – auf kleine Spieße gesteckt – auf den Körper des Gurkenkrokodils setzen.

Guten Appetit!

Gemüse-Schnecken

Kindertagesstätte Vintloh-Zwerge – Fintel

ZUTATEN

3	Möhren
100 g	Tomaten
½	Salatgurke
100 g	Käse am Stück (z. B. Gouda)
50 g	Rucola
240 g	Mais
3 TL	Wasser
2 TL	Öl (z. B. Rapsöl)
1 Bund	Gartenkräuter
4 Stück	Vollkorn-Wraps
100 g	Kräuterfrischkäse

ZUBEREITUNG

Mit einem Sparschäler lange Streifen von einer Karotte schneiden und am Ende als Schneckenkörper verwenden. Gemüse und Käse klein würfeln, Rucola klein schneiden und mit dem Mais zusammen untermengen. Eine Marinade aus Wasser, Öl und gehackten Kräutern herstellen und mit der Gemüse-Käse-Masse vermengen. Die Wraps einzeln mit Frischkäse bestreichen und die Gemüsemischung darauf verteilen. Alles fest zusammenrollen und in ca. 3 cm dicke Streifen schneiden (evtl. mit Zahnstochern fixieren).

Guten Appetit!

TIPP

- Anstelle von Rucola kann Eisbergsalat verwendet werden.

Apfel-Möhren-Rohkost

Ev.-luth. Kindergarten St. Georg – Salzgitter

ZUTATEN

2	Äpfel
4	Möhren
1	Zitrone
2 TL	Honig

ZUBEREITUNG

Äpfel und Möhren raspeln und mit dem ausgepressten Saft der Zitrone und Honig gut vermengen.

Guten Appetit!

TIPP

- Bei Kleinkindern anstelle des Honigs besser Zucker verwenden.

Bananen-Dip (pikant)

Thomaskindertagesstätte Am Limberg – Osnabrück

ZUTATEN

2	reife Bananen (ca. 240 g)
4 EL	Milch
4 TL	Curry
2 TL	Zitronensaft
150 g	Frischkäse
150 g	Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Crème verrühren.

Guten Appetit!

TIPP

- Dazu passen Vollkornbrot/-brötchen oder bunt gemischte Rohkost.

Karotten-Tomaten-Aufstrich

Kita St. Valentin – Hannover

ZUTATEN

1 kleine	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
250 g	Möhren
40 g	Butter
140 g	Tomatenmark
1 TL	Oregano
1 TL	Thymian
1 TL	Jodsalz

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein würfeln und in Öl andünsten. Währenddessen die Möhren raspeln und zu den andünsteten Zwiebeln geben. Anschließend die restlichen Zutaten zugeben und unter ständigem Rühren garen lassen. Alles mit dem Rührstab pürieren – fertig ist der Aufstrich.

Guten Appetit!

TIPPS

- Ergibt ca. 3 Gläser.
- Der Aufstrich hält sich gut ein paar Tage im Kühlschrank.



Gemüse-Aufstrich

Städt. Kindertagesstätte „An den Steinköpfen“ – Alfeld

ZUTATEN

2 Stangen	Lauch
2	Möhren
2	Paprika
30 g	Butter
60 g	Schmand
1 TL	Jodsalz

ZUBEREITUNG

Gemüse klein schneiden und in Butter andünsten. Anschließend Schmand und Salz hinzufügen und pürieren.

Guten Appetit!

TIPPS

- Schmeckt als Brotaufstrich, eignet sich jedoch auch warm als Beilage zu (Vollkorn-)Reis oder Nudeln.
- Statt Schmand passt auch Frischkäse gut.

Gärtner-Dip

Kita Hoppetosse – Bad Gandersheim

ZUTATEN

2	Paprika (rot, gelb)
1	Möhre
3 TL	Schnittlauch
3 TL	Petersilie
200 g	Naturjoghurt
250 g	(Mager-)Quark
1 Prise	Jodsalz

ZUBEREITUNG

Paprika in kleine Würfel schneiden und Möhre fein reiben sowie die Kräuter fein hacken. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles gut vermengen.

Guten Appetit!

TIPP

- Kann je nach Saison mit anderen Gemüsesorten variiert werden.

Knusperbrot

Kindertagesstätte Rappelkiste – Peine



ZUTATEN

120 g	Vollkornmehl
120 g	Haferflocken, zart
200 g	Kerne (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne, ...)
5 EL	Öl (z. B. Rapsöl)
500 ml	Wasser, lauwarm
½–1 TL	Jodsalz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermischen und anschließend 30 Minuten quellen lassen. Danach den dünnen Teig auf mit Backpapier belegte Bleche streichen. Im vorgeheizten Backofen die Knäckebrote bei 150–160 °C Umluft 30 Minuten lang backen. Die Backbleche tauschen, sodass das untere nach oben kommt; zusätzlich die vordere Seite nach hinten drehen und nochmals 30 Minuten backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Guten Appetit!

TIPP

- Kräuter geben dem Knäckebrot eine pikante Note.

Knäckebrot

Diakonie-Kindertagesstätte – Wolfsburg

ZUTATEN

130 g	Dinkel- oder Weizen(vollkorn)mehl
130 g	Haferflocken
130 g	gemischte Körner (Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkörner, Kürbiskerne)
1 TL	Jodsalz
50 g	Öl (z. B. Rapsöl)
400 ml	Wasser
	Käse, gerieben (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten nach und nach vermischen und gut kneten. Eine Stunde ruhen lassen. Die Masse anschließend auf 2 Backbleche dünn ausstreichen. Bei 160–170 °C Umluft 20 Minuten lang backen. Das Knäckebrot aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden, evtl. mit etwas Käse bestreuen und nochmals 20 Minuten lang backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Guten Appetit!

Pikante Brötchen

St. Marien Kita Flohrstraße – Osnabrück

ZUTATEN

100 g	Weizenvollkornmehl
400 g	Weizenmehl Type 405
1 Pck.	Hefe
300 ml	Wasser
50 g	Körner (Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, ...)
20 ml	Olivenöl
10 g	Jodsalz
1 EL	Essig
1 TL	Majoran
1 Prise	Zucker

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und kleine Brötchen formen (ca. 17 Stück à 50 g). Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl bestreichen, etwa 20 Minuten gehen lassen und dann bei 175 °C ca. 20–25 Minuten backen.

Guten Appetit!

Haferflocken-Quarkbrötchen

Kinderkrippe Sonnenschein e. V. – Braunschweig

ZUTATEN

500 g	Haferflocken
500 g	(Mager-)Quark
4	Eier
2 Pck.	Backpulver
1 Prise	Jodsalz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermischen und anschließend zu kleinen Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 25–30 Minuten backen.

Guten Appetit!

TIPPS

- Für die „Kleinsten“ kann das Salz weggelassen werden.
- Für einen süßeren Geschmack Apfelmus hinzufügen.
- Die fertigen Brötchen können herzhaft oder süß belegt werden.

Quarkbrötchen

Lotus Kinderkrippe – Hannover

ZUTATEN

600 g	(Vollkorn-)Mehl
2 Pck.	Backpulver
500 g	(Mager-)Quark
2 EL	Öl (z. B. Rapsöl)
ca. 200 ml	Milch
150 g	Käse, gerieben

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Hand oder einer Teigknetmaschine kneten. Im Anschluss aus dem Teig kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Bei 200 °C Umluft ca. 20 Minuten backen.

Guten Appetit!

Ruckzuck Raupen-Brot

Stadtkindergarten Pusteblume – Wildeshausen

ZUTATEN

500 g	Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
250 g	Mehl
1 Würfel	Hefe
1 EL	Zucker
400–500 ml	Wasser, lauwarm
2 EL	Sesam
2 EL	Leinsamen
2 EL	Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Es kann sein, dass der Teig klebrig ist; das ist aber in Ordnung. Den Teig eine Stunde gehen lassen und anschließend in eine Form geben. Bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 1 Stunde backen.

Guten Appetit!

Blitz-Brot

Kindertageseinrichtung Friedrichsfehn – Edeweicht

ZUTATEN

40 g	Hefe
500 ml	Wasser, lauwarm
400 g	Weizenvollkornmehl
100 g	Buchweizenmehl
80 g	Sesam
80 g	Leinsamen
80 g	Sonnenblumenkerne
80 g	Kürbiskerne
1 TL	Jodsalz
2 EL	Obstessig
1 EL	Öl (z. B. Rapsöl)

ZUBEREITUNG

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit den übrigen Zutaten kräftig verkneten. Den Teig in eine eingefettete Kastenform geben und in den kalten Backofen stellen. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze backt das Brot dann ca. 1 Stunde.

Guten Appetit!

Apfel-Haferflocken-Riegel

DRK Kindertagesstätte Altenwalde – Cuxhaven

ZUTATEN

50 g	Butter
200 g	Äpfel
3	Eier
50 g	Naturjoghurt
50 ml	Milch
200 g	Haferflocken, zart oder kernig
1 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
	optional: Rosinen, Mandeln

ZUBEREITUNG

Butter im Topf schmelzen. Äpfel reiben. Butter mit Eiern, Joghurt und Milch verrühren. Haferflocken, Backpulver und Zimt mischen, zufügen und verrühren; zum Schluss die geriebenen Äpfel unterheben. Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse (nicht zu dünn) darauf streichen. Bei 180 °C Umluft ca. 15–20 Minuten abbacken. Im Anschluss ca. 5 Minuten auskühlen lassen, dann in kindgerechte Riegel schneiden.

Guten Appetit!

TIPP

- In einer luftdicht verschlossenen Dose können die Riegel 2–3 Tage aufbewahrt werden.



Müslistangen

St. Alfrid Kindertagesstätte am Koppelweg – Gifhorn

ZUTATEN

50 g	Butter
100 g	Zucker
1	Ei
1 Prise	Jodsalz
1 TL	Backpulver
50 g	Vollkornmehl
175 g	Haferflocken
125 g	getrocknete Früchte, ungeschwefelt
100 g	Kokosflocken

ZUBEREITUNG

Butter, Zucker, Ei und Salz schaumig rühren. Mit Backpulver, Vollkornmehl und Haferflocken zu einem Teig vermengen und nach Belieben Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Datteln, Apfelringe etc.) unter den Teig rühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und in Stücke schneiden. Bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.

Guten Appetit!

Kräuter-Waffeln

Integrativer Gesundheitskindergarten Kräuterwichtel – Schöningen

ZUTATEN

2–3	Zwiebeln
200 g	Butter (weich)
9	Eier
500 ml	Milch oder Wasser
750 g	(Vollkorn-)Mehl
2 Bund	Kräuter (Schafgarbe, Spitzwegerich, Brennnessel, ...)
	Jodsalz, Pfeffer
750 g	(Mager-)Quark

ZUBEREITUNG

Zwiebel abziehen und fein hacken. Butter mit den Eiern schaumig schlagen und Flüssigkeit sowie Mehl hinzufügen. Zwiebeln und Kräuter ergänzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quark unterrühren und den Teig im Waffeleisen abbacken.

Guten Appetit!

TIPP

- Dazu passt ein pikanter Dip.

Pikante Waffeln

DRK Kita Friedrich-List-Straße – Hameln

ZUTATEN

125 g	Margarine oder Butter
4	Eier
2 gestr. TL	Backpulver
250 g	(Vollkorn-)Mehl
125 ml	Wasser
2	Gewürzgurken
1	Zwiebel
1	Paprika (rot)
	Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Fett mit den Eiern schaumig schlagen. Das Backpulver mit dem Mehl mischen und im Wechsel mit dem Wasser dem Teig zugeben. Die Gewürzgurken, die Zwiebel und die Paprika klein schneiden und ebenfalls unter den Teig mengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Anschließend die Waffeln im Waffeleisen abbacken.

Guten Appetit!

TIPPS

- Dazu schmeckt ein selbstgemachter Dip.
- 100 g geriebenen Käse unter den Teig mischen und mitbacken.

Zucchini-Waffeln

Kath. Kita St. Bernward – Wolfsburg

ZUTATEN

400 g	Zucchini
2	Eier
60 g	Dinkel(vollkorn)mehl
100 g	Mais
	Jodsalz, Pfeffer
	Fett zum Einfetten

ZUBEREITUNG

Zucchini raspeln und mit den übrigen Zutaten vermengen. Teig im Waffeleisen ausbacken und servieren.

Guten Appetit!

TIPPS

- Dazu passt ein Dip oder (Kräuter-)Frischkäse.
- Der Teig ergibt ca. 10 Waffeln.

Pizza-Waffeln

AWO-Kita Oberg – Ilsede

ZUTATEN

750 g	(Vollkorn-)Mehl
2,5 TL	Backpulver
2 TL	Jodsalz
5	Eier
200 g	Margarine oder Butter
625 ml	Milch
175 g	Tomatenmark
2–3	Paprika
200 g	geriebener Käse (z. B. Gouda) Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum)

ZUBEREITUNG

Mehl, Backpulver und Salz mischen und mit den Eiern, dem Fett, Milch und Tomatenmark zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend das Gemüse würfeln und zusammen mit dem geriebenen Käse unterrühren; nach Belieben mit Kräutern abschmecken. Den Teig in einem gefetteten Waffeleisen abbacken.

Guten Appetit!

TIPPS

- Die Teigmenge ergibt ca. 20–25 Waffeln.
- Sollte der Teig zu fest werden kann noch etwas Flüssigkeit zugegeben werden.

Spinat-Muffins

Kinderkrippe Ringelsöckchen – Wunstorf

ZUTATEN

1	Zwiebel
150 g	Blattspinat
100 g	geriebener Käse
1	Ei
100 ml	Öl (z. B. Rapsöl)
250 g	Vollkornmehl
1 Pck.	Backpulver
250 ml	Buttermilch

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein würfeln und andünsten, den Spinat hinzufügen und etwas garen. Die restlichen Zutaten nach und nach mit dem Rührgerät verrühren. Die Spinatmasse unterheben und in Muffinförmchen füllen. Bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Minuten backen.

Guten Appetit!

TIPP

- Herzhafter schmeckt es mit Fetakäse.



Kürbisspalten

Kindergarten St. Viti-Spatzen – Diddlese

ZUTATEN

1 kg	Hokkaido-Kürbis
1 TL	Jodsalz
½ TL	Fenchelsamen
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl (z. B. Rapsöl)

ZUBEREITUNG

Kürbis waschen, Stielansatz entfernen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Salz und Fenchelsamen mit einem Mörser zermahlen; Knoblauch schälen und fein zerkleinern, dann das Öl hinzufügen. Die Kürbisspalten mit dem Gewürzöl vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Bei 200 °C (Umluft) für ca. 30 Minuten backen.

Guten Appetit!

TIPP

- Dazu passt sehr gut ein selbstgemachter Quark mit feinen Kräutern.

Vegetarische Reis-„Frikadellen“

Kindertagesstätte „Am Rathausplatz“ – Cuxhaven

ZUTATEN

150 g	(Vollkorn-)Reis
1 Liter	Gemüsebrühe
2 kleine	Zwiebeln
2	Möhren
3 EL	Petersilie, gehackt
2	Eier
150 g	geriebener Käse
	Semmelbrösel
	Jodsalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Reis in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten kochen (überschüssiges Wasser später abgießen). In der Zwischenzeit Zwiebeln würfeln, Möhren raspeln. Beides zusammen andünsten und unter den Reis mischen. Gehackte Petersilie mit den Eiern und dem Käse vermengen. Die Ei-Käse-Masse unter den Reis mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen (wenn die Masse zu weich ist, noch etwas Semmelbrösel zugeben) und anschließend in den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Guten Appetit!

TIPP

- Bratlinge lassen sich auch gut im Kombidämpfer zubereiten.



Hirsebrei mit Obst

St. Thomas Kindergarten – Wunstorf

ZUTATEN

1	Vanilleschote
1,3 Liter	Milch
1 Prise	Jodsalz
200 g	Hirse
	Obst der Saison z. B.
2	Äpfel
1	Birne
200 g	Weintrauben

ZUBEREITUNG

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit dem Messer herauskratzen. Milch mit dem Vanillemark, der Schotenhülle und einer Prise Salz aufkochen. Hirse währenddessen heiß waschen und in die kochende Milch rühren. Bei geringer Hitze ca. 25 Minuten quellen lassen und anschließend die Vanilleschote entfernen. Obst klein schneiden und als Obstsalat dazu servieren.

Guten Appetit!

TIPPS

- Gut am Vortag vorzubereiten.
- Schmeckt auch kalt.

Fruchtsalat mit Knuspertopping

AWO-Kita Triangel – Sassenburg

ZUTATEN

	Obst der Saison (Äpfel, Birnen etc.)
	Möhren, fein gerieben
	ungesüßter Früchtetee
1	Orange
	Nüsse und Saaten (Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam)
	Cranberries und Rosinen
	Haferflocken
	(Mager-)Quark, Joghurt
2 EL	(Rohr-)Zucker
2 EL	Wasser
	Zimt

ZUBEREITUNG

Obst klein schneiden mit einem Schuss ungesüßten Früchtetees vermengen. Joghurt und Quark mit dem Saft einer Orange leicht aufschlagen. Saaten, Nüsse und Flocken vermengen und in einer Pfanne auf mittlerer Stufe anrösten. Anschließend Zucker und die gleiche Menge Wasser in die Pfanne geben und unter Rühren karamellisieren lassen. Obstsalat mit einem Klecks Joghurtquark, ein wenig vom Knuspertopping und einer Prise Zimt anrichten.

Guten Appetit!

TIPP der Kita

„Rezept zur nachhaltigen Resteverwertung“.



Piratenquark von der Hoppetosse

Kita Astrid Lindgren – Schöningen

ZUTATEN

500 g	Naturjoghurt oder Skyr
1	Limette
150–250 g	Obst (z. B. Banane, Erdbeeren, Birne, Weintrauben)
	Haferflocken

ZUBEREITUNG

Joghurt mit dem Saft der Limette und dem klein geschnittenen Obst zusammenrühren.

Guten Appetit!

TIPP der Kita

- „Das Rezept muss unbedingt von Kindern selber gemacht werden, sonst schmeckt es nicht!“

Energie-Bällchen

Eltern-Kind-Gruppe „Fröhlicher Anfang“ e. V. – Braunschweig

ZUTATEN

300 g	Mandeln, gehackt
2 EL	Leinsamen, geschrotet
250 g	Datteln, getrocknet und entsteint
2 EL	Mandelmus
300 g	Haselnüsse, gehackt

ZUBEREITUNG

Mandeln, Leinsamen, Trockenfrüchte und Mandelmus in einen Mischer geben und vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Walnussgroße Kugeln formen. Die Energie-Bällchen in Haselnüssen wälzen; anschließend für 30–60 Minuten in ein Tiefkühlfach legen.

Guten Appetit!

TIPPS

- Andere Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen) eignen sich ebenfalls und sollten möglichst ungeschwefelt sein.
- Anstelle von Haselnüssen können zum Wälzen der Energie-Bällchen auch Kokosflocken verwendet werden.

Frucht-Oblaten

Kinder- und Familienzentrum Karlstraße – Wolfenbüttel

ZUTATEN

50 g	getrocknete Früchte, ungeschwefelt
50 g	Nüsse, gemahlen oder gehackt
30 g	Haferflocken, zart
1 Spritzer	Fruchtsaft
20 Stück	Oblaten

ZUBEREITUNG

Trockenfrüchte klein schneiden und zusammen mit Nüssen und Haferflocken vermengen. Anschließend einen Spritzer Saft hinzufügen (Achtung: Zu viel Saft löst die Oblaten auf). Die Masse nun mit Hilfe eines Esslöffels auf zehn Oblaten verteilen und jeweils mit einer zweiten Oblate abdecken.

Guten Appetit!

ZUTATEN

Empty space for writing ingredients.

ZUBEREITUNG

TIPPS

-
-



ZUTATEN

ZUBEREITUNG

TIPPS

-
-

Impressum

Herausgeber

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung
Herrenstraße 14
30159 Hannover
Tel. (05 11) 9 11 96-0
info@vzniedersachsen.de

Projektleitung: Tanja Bolm
Gestaltung: Miriam Jörder

Stand: 10/2020

© Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Niedersachsen

