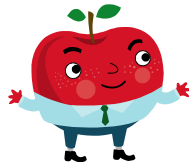


Apfelbrot

- ✓ 50 g Joghurtfrischkäse
- ✓ 1 Scheibe Vollkornbrot
- ✓ 1/2 Apfel
- ✓ 1 TL Sonnenblumenkerne



Die Brotscheibe mit dem Frischkäse bestreichen und die Sonnenblumenkerne darauf streuen. Den Apfel waschen, entkernen, in dünnen Scheiben auf das Brot legen und ein bisschen andrücken. Die übrigen Apfelscheiben dazu essen.

Biene Maja

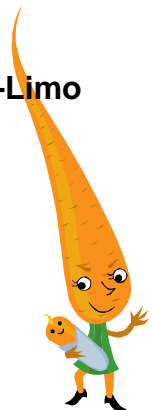
- ✓ 1 l Apfeltee
- ✓ 1 Vanilleschote oder 1 TL Vanillezucker
- ✓ 0,5 l Orangensaft
- ✓ Honig



Vanilleschote in kleine Stücke geschnitten oder Vanillezucker mit dem Tee aufbrühen. 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Orangensaft dazugeben und mit wenig Honig geschmacklich abrunden. Kann kalt und warm getrunken werden.

Apfel-Karotten-Limo

- ✓ 1/4 l Apfelsaft
- ✓ 1/8 l Karottensaft
- ✓ 3/4 l Mineralwasser mit Kohlensäure



Unsere Beratungsstellen in Bayern

 = mit Schwerpunkt Ernährung

-  91522 **Ansbach**, Kannenstr. 16, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de
-  63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstr. 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de
-  86152 **Augsburg**, Ottmarsgäßchen 8, Tel. 0821 157031
augsburg@verbraucherservice-bayern.de
-  96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 201696
bamberg@verbraucherservice-bayern.de
- 93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753
cham@verbraucherservice-bayern.de
- 86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de
- 91301 **Forchheim**, St.-Martin-Straße 8, Tel. 09191 64689
forchheim@verbraucherservice-bayern.de
-  85049 **Ingolstadt**, Kupferstr. 24, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de
-  80335 **München**, Dachauer Straße 5, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de
- 85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de
-  94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de
-  93047 **Regensburg**, Frauenbergl 4, Tel. 0941 563458
regensburg@verbraucherservice-bayern.de
- 92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de
- 83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, 0861 60908
traunstein@verbraucherservice-bayern.de
-  97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber



VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
80335 München • Dachauer Str. 5
Tel. 089 51518743 • Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Kinderernährung

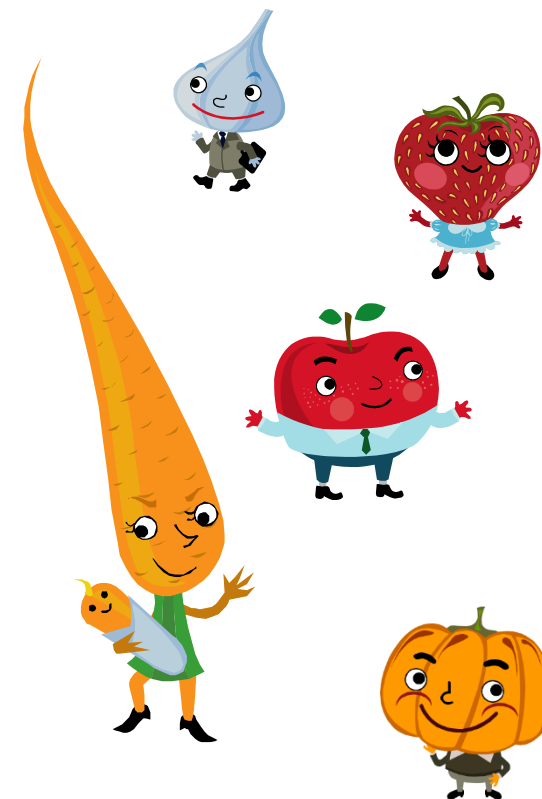
Verbraucher
Service
Bayern



Im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.

Schlau gewählt

Rezepte für Kinder



Bildnachweis: Microsoft/Cliparts

6. Auflage: September 2017

www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Gemüsewaffeln

ca. 10 Stück

Gemüse:

- ✓ 1 kleiner Kohlrabi
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 1 Lauchzwiebel
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1 Bund Petersilie

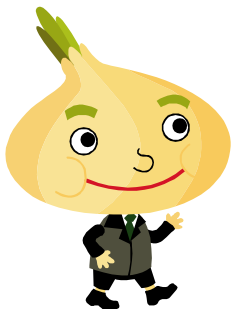


Teig:

- ✓ 200 g Vollkornmehl oder Type 1050
- ✓ 1/4 l Milch
- ✓ 4 EL Sahne
- ✓ 2 Eier
- ✓ 2 EL geriebenen Käse
- ✓ Salz, Pfeffer

Kohlrabi und Karotte putzen und fein raspeln. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie hacken. Aus den übrigen Zutaten einen Teig rühren und das Gemüse untermischen. In leicht gefettetem Waffeleisen langsam backen. Der Teig kann auch in der Pfanne gebacken werden, braucht dann aber mehr Fett.

Mit Salat ein vollwertiges Mittagessen. Schmeckt auch kalt als Pausenbrot.



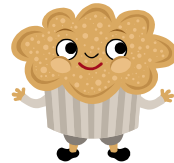
Prinzessinnenquark

für 4 Kinder



- ✓ 100 g Magerquark
- ✓ 100 g Joghurt
- ✓ 200 g Erdbeeren und Himbeeren (damit es schön rosa wird)
- ✓ 1 Päckchen Vanillezucker

Den Magerquark mit dem Joghurt cremig vermischen. Obst waschen und mit dem Vanillezucker pürieren. Mit der Gabel spiralförmig unter den Quark ziehen und servieren.



Müsli-Muffins

etwa 10 Stück

- ✓ 50 g Butter oder ungehärtete Margarine
- ✓ 2 EL Honig
- ✓ 1 Ei
- ✓ 60 g Mehl (Typ 1050)
- ✓ 1 TL Backpulver
- ✓ 75 g Müslimischung ohne Zucker
- ✓ 100 g säuerliche Äpfel
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ 25 ml Früchtetee oder -saft
- ✓ ca. 10 Papierbackförmchen

Die Papierbackförmchen auf ein Backblech stellen oder alternativ Muffinbleche verwenden. Fett mit Honig und Eiern cremig rühren. Mehl mit Backpulver und Müsli vermischen und unterrühren. Äpfel schälen und grob raspeln. Apfelraspel mit Zitronensaft und Früchtetee unter den Teig heben. Teig in die Förmchen füllen und ca. 30 Minuten backen. (Backtemperatur 200 °C, vorgeheizt)

Quarknockerl

für 4 Kinder

- ✓ 250 g Magerquark
- ✓ 250 g Hüttenkäse
- ✓ 4 Eier
- ✓ 200 g Grieß oder Vollkorn Grieß
- ✓ 40 g Mehl
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ evtl. Schnittlauch

Alle Zutaten miteinander verrühren und die Masse 30 Minuten quellen lassen. Salzwasser aufkochen. Mit nassen Teelöffeln Nockerl formen und im Wasser etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit einer Gemüsesoße servieren.

Schmeckt auch (ohne Schnittlauch!) mit Zimtucker und einer Fruchtsoße!

Schnelle Gemüsesoße zu Nudeln oder Reis

für 3-4 Kinder



- ✓ 300 g Gemüse, z. B. Brokkoli, Spinat, Zucchini (frisch oder tiefgekühlt)
- ✓ 1/8 l Gemüsebrühe
- ✓ 1/4 l Milch
- ✓ 100 g geriebenen Käse oder eine Ecke Schmelzkäse
- ✓ Muskat

Das Gemüse waschen und zerkleinern. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und das Gemüse darin weich garen (8-10 Minuten), dann pürieren. Milch in das Gemüsepüree geben und aufkochen lassen. Käse in der Soße schmelzen.