

Kreative und saisonale Frühstücks- und Vesperrezepte



© SLfG/Sorg_Hoffmann

Ob Bärlauch, Erdbeeren, Kürbis oder Äpfel – die Jahreszeiten bieten eine bunte Lebensmittelauswahl und damit eine gute Grundlage für mehr Vielfalt auf dem Kinderteller.

Um für mehr Inspiration für Kitas, Schulen und Eltern zu sorgen, wurden in den letzten Jahren im Rahmen des Tages der Kitaverpflegung und Workshops zum gesunden Pausensnack saisonale Rezepte für eine kreative Frühstücks- oder Vesperpause erprobt und angepasst. Es handelt sich dabei ausschließlich um vegetarische Rezepte, die überwiegend aus regionalen und saisonalen Zutaten bestehen. Alle Rezepte können gemeinsam mit den Kindern zubereitet werden.

Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren und viel Spaß beim Ausprobieren und Verkosten! Wir freuen uns über jedes Feedback aus der Praxis.

Hinweis zur saisonalen Zuordnung:

Frühling:



Sommer:



Herbst:



Winter:



Ihre Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen

Guten Appetit!

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

Kräuterquark



© SLFG

Zutaten für 2 Gläser (á 300 ml)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 500 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 6 Stängel Petersilie
- 6 Stängel Dill
- 5 Stängel Schnittlauch
- ¼ Salatgurke
- ¼ Apfel (süßer Geschmack)
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Küchenwaage
- Schneidemesser und Schneidebrettchen
- Schüssel
- 2 Schraubgläser á 300 ml
- Esslöffel und Probierlöffel

Tip: Mit den Resten von Gurke, Apfel und Kräutern lässt sich ein frisch-fruchtiges Wasser herstellen.

Variante: Die Kräuter können beliebig variiert werden. Bärlauch, Kresse, Basilikum, Minze, Kerbel oder Koriander eignen sich ebenso.

Allergene: Milcherzeugnisse

Zubereitung:

- 1** Den Quark abwiegen und in einer Schüssel glatt rühren. Kräuter, Gurke und Apfel waschen und trocken schütteln bzw. abtropfen lassen.
- 2** Petersilie, Dill und Schnittlauch mit dem Messer klein hacken. Gurke und Apfel in sehr kleine Stücke schneiden. Oder die Kräuter, die Gurke und den Apfel in einen Multizerkleinerer geben.
- 3** Den Kräuterquark mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Brot oder mit Gemüsesticks servieren. Je nach Geschmack kann mehr Schnittlauch für mehr Schärfe und mehr Apfel für mehr Süße ergänzt werden.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.sifg.de

Bärlauch- Radieschen-Butter



© SLfG

Zutaten für 1 Glas (á 300 ml)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 100 g Schmand
- 25 g Butter (weich)
- 100 g/8 Radieschen
- 15 g/15 Blätter Bärlauch
- ½ TL Senfkörner
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- mittlere Schüssel
- Gabel
- Schneidmesser und Schneidebrett
- Standreibe
- Küchenschere
- Mörser mit Stößel
- Buttergefäß oder sauberes Schraubglas, ca. 300 ml
- Esslöffel und Probierlöffel



Varianten: Wenn die Bärlauchsaison vorbei ist, kann dieser gegen einige Stängel Basilikum und etwas Kresse ausgetauscht werden. Die Senfkörner zu mörsern, macht Kindern großen Spaß. Alternativ bringt auch 1 TL milder Senf die Würze.

Allergene:
Milcherzeugnis, Senf

Zubereitung:

- 1 Den Schmand und die Butter in die mittlere Schüssel geben und mit einer Gabel gründlich vermischen.
- 2 Die Radieschen waschen, je nach Geschmack fein reiben oder grob raspeln oder mit dem Messer klein schneiden und zur Schmand-Butter-Mischung geben. Alles verrühren. Bärlauch abspülen, trockenschütteln und die Blätter kleinzupfen oder mit der Küchenschere zerkleinern.
- 3 Die Senfkörner in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Bärlauch, zerstoßene Senfkörner und Paprikapulver zum Aufstrich geben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Spinatwaffeln



© SLFG

Zutaten für 10 Kinderportionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten:

- 250 g Spinat, frisch oder tiefgekühlt
- 2 Eier
- 260 ml Mineralwasser
- 60 ml neutrales Öl, bspw. Rapsöl
- 40 g Parmesan
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 2 gestrichene TL Backpulver

Arbeitsgeräte:

- Küchenwaage
- Messbecher
- hohe Schüssel zum Pürieren
- Pürierstab
- eine Schüssel
- Teelöffel
- Schneidemesser
- Schneidebrett

Tip: Die Waffeln lassen sich super als Brotersatz verwenden. Einfach mit einem leckeren Aufstrich beschmieren oder zum Dippen in Suppen verwenden.

Variante: Anstelle von Parmesan kann man auch beispielsweise Edamer oder Gouda verwenden.

Allergene: Gluten, Ei, Milcherzeugnis

Zubereitung:

- 1 Frischen Spinat gründlich abwaschen und trockenschütteln. Tiefgefrorenen Spinat auftauen lassen und das ausgetretene Wasser abgießen.
- 2 Spinat, Mineralwasser, Öl und Parmesan abwiegen und gemeinsam mit den Eiern in eine Schüssel geben und zu einem einheitlichen Brei pürieren. Mehl und Backpulver in einer separaten Schüssel vermengen, den Spinatbrei ebenfalls hinzu geben und alles verrühren.
- 3 Das Waffeleisen auf mittlere Hitze stellen und mit zum Backen geeignetem neutralem Öl einfetten. Den Teig in das heiße Waffeleisen füllen und je nach Gerät und Dicke der Waffeln 3-5 Minuten ausbacken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.sifg.de

Erdbeer-Frischkäse-Creme



© slfg

Zutaten für 1 Glas (á 300 ml)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 100 g reife Erdbeeren
- 150 g Frischkäse (natur)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 5 Blätter frische Minze

Arbeitsgeräte:

- Küchenwaage
- Schneidmesser und Schneidebrett
- Küchenpapier
- Standmixer oder hohes Gefäß und Pürierstab
- Wiegemesser oder großes Messer
- Schraubglas 300 ml
- Esslöffel und Probierlöffel

Tip: Als Deko können Sie z.B. ein paar gehackte Haselnüsse über die Creme streuen.

Variante: Statt mit frischer Minze kann die Creme auch mit Vanille oder Zimt abgeschmeckt werden.

Allergene:
Milcherzeugnis

Zubereitung:

- 1 Erdbeeren waschen, die Blätter entfernen, in grobe Stücke schneiden und mit einem Küchenpapier trocken tupfen.
- 2 Im Standmixer oder im hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Minzblätter waschen, trocken schütteln und mit dem großen Messer oder dem Wiegemesser fein hacken.
- 3 Alle Zutaten in die Schüssel geben und gut verrühren.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Erdbeereis am Stiel



© SLfG

Zutaten für 10 Kinderportionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

+ ca. 2 Stunden tiefkühlen

Zutaten:

- 400 g Erdbeeren
- 200 g Frischkäse, natur
- 100 g Joghurt, natur
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Zucker (verleihen eine leichte Süße)

Arbeitsgeräte:

- Obstmesser
- Pürierstab + hohes Gefäß
- 1 Rührschüssel
- 2 Esslöffel
- Eisformenset mit 10-12 kleinen Formen

Varianten: Probieren Sie auch Kirschen, Pflaumen, Himbeeren oder Aprikosen aus. Statt Frischkäse kann auch Quark verwendet werden.

Allergene:
Milcherzeugnis

Zubereitung:

- 1 Frische Erdbeeren putzen, waschen und pürieren. 2 EL Zucker hinzufügen und verrühren.
- 2 Frischkäse, Joghurt, Zitronensaft und 1 EL Zucker cremig rühren. Ein Drittel davon zum Fruchtpüree hinzufügen und verrühren.
- 3 Abwechselnd Fruchtpüree und Frischkäsecreme in die Eisförmchen schichten, Stiel hinein stecken und für ca. 2-3 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Bananen-Nicecream mit Rhabarber- Erdbeer-Sauce



© slfg

Zutaten für 10 Kinderportionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten Eis:

- 10 sehr reife Bananen
- 120 ml pflanzliche Milch
- optional: 1 Vanilleschote

Zutaten Fruchtsauce:

- 100 g Rhabarber
- 100 g Erdbeeren
- 15 ml Apfelsaft
- 1 TL Zitronensaft

Arbeitsgeräte:

- Küchenwaage
- Schneidmesser und Schneidebrettchen
- Schäler
- Schüssel für das Eis
- Teelöffel und Probierlöffel
- Mixer oder Pürierstab mit hohem Gefäß
- Topf
- Saftpresse

Tipp: Als Deko können Sie zusätzlich ein paar gehackte Nüsse über das Eis streuen.

Varianten: Statt einer Rhabarber-Erdbeer-Sauce bietet sich auch eine Himbeersauce an. Für eine Schokonote fügen Sie noch etwas Kakao hinzu.

Allergene: keine

Zubereitung:

- 1 Die Bananen einen Tag zuvor in Scheiben schneiden und einfrieren. Den Rhabarber schälen und gemeinsam mit den Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und in Apfelsaft kochen bis sie weich sind. Alles pürieren, mit Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.
- 2 Die Vanilleschote aufschneiden und die Vanille herauskratzen. Die gefrorenen Bananenscheiben, pflanzliche Milch und Vanille in den Mixer geben, kurz nacheinander und schnell mixen, damit nicht zu viel Hitze entsteht und das gefrorene Obst schmilzt. Wenn eine cremige Konsistenz erreicht ist, ist das Eis fertig.
- 3 Das Nicecream gleichmäßig in die Schälchen verteilen und mit etwas abgekühlter Rhabarber-Erdbeersauce übergießen. Gegebenenfalls noch mit ein paar Erdbeer- vierteln und Bananenscheiben verzieren.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Tomaten- Kräuterbutter



© SLfG

Zutaten für 1 Glas (á 300 ml)

Zubereitungszeit: 45 Minuten



Zutaten:

- 300 ml frische Sahne
- frisches Basilikum, einige Stängel
- 2-3 EL Tomatenmark
- 2 kleine Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- 1-2 Schraubgläser mit Deckel
- feines Küchensieb
- 2 kleine Schüsseln
- Esslöffel
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Buttergefäß oder sauberes Schraubglas, ca. 300 ml

Tipp: Probieren Sie auch die entstandene Buttermilch gemeinsam mit den Kindern.

Variante: Die Butter schmeckt auch einfach pur oder nur mit Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Kresse anstelle des Basilikums, Knoblauch und Tomatenmark.

Allergene:
Milcherzeugnis

Zubereitung:

- 1 Die Sahne im Becher oder in der Flasche kurz aufschütteln. Die Schraubgläser zu maximal zwei Dritteln befüllen und fest verschließen.
- 2 Die gefüllten Gläser kräftig schütteln. Nach einigen Minuten flockt die Sahne aus. Noch immer heiß es: weiter schütteln.
- 3 Die Sahne ist dann zu Butter geworden, wenn sich ein gelber Klumpen gebildet hat, der in einer weißlichen Flüssigkeit schwimmt. Den Glasinhalt durch ein feines Küchensieb über einer kleinen Schüssel abgießen und die Butter in die andere kleine Schüssel geben.
- 4 Das Basilikum kalt abspülen, trockenschütteln und zerkleinern. Die Knoblauchzehen schälen und ganz klein hacken. Die Kräuter, den Knoblauch und das Tomatenmark mit einer Gabel unter die Butter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Butter in ein Buttergefäß füllen oder direkt auf Brotscheiben schmieren.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Carrot-Cake- Energiebällchen



© slfg

Zutaten für 12-14 Stück

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 60 g Karotte, geschält
- 50 g feine Haferflocken
- 75 g Datteln, entsteint
- ½ TL Zimt
- 2-4 EL kaltes Wasser
- Kokosraspeln zum Wälzen

Arbeitsgeräte:

- Multizerkleinerer
- Esslöffel
- Teelöffel
- Schneidemesser
- Schneidebrett
- Schäler
- Küchenreibe
- Küchenwaage
- 1 Teller zum Wälzen
- 1 Schale für die fertigen Energiebällchen

Variante: Die Energiebällchen lassen sich auch gut mit anderen Trockenfrüchten wie beispielsweise Aprikosen herstellen.

Zubereitung:

- 1** Alle Zutaten abwägen. Die Möhre schälen und mit der Küchenreibe fein reiben und die Datteln halbieren.
- 2** Die Datteln zusammen mit den gemahlenden Mandeln, den Möhrenraspeln, den Haferflocken und dem Zimt in einen Mixer oder Multizerkleinerer geben und alles zu einer Masse mixen. Nach Bedarf noch Wasser hinzufügen. Je nach Leistung des Mixers, empfiehlt es sich die Zutaten zunächst nacheinander zu zerkleinern.
- 3** Aus der Masse etwa 12-14 Bällchen formen, diese nach Wunsch noch in Kokosraspeln wälzen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Kürbisbrot



© Slfg

Zutaten für 1 Brot

Zutaten:

- 600g/ ½ kleiner Hokkaidokürbis
- 400 g Dinkelmehl Typ 630
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 Pck. Trockenhefe
- 5 EL Wasser

Zubereitungszeit: 2 ½ Stunden inkl. Ruhe- und Backzeit

Arbeitsgeräte:

- großes Messer
- Esslöffel
- Topf
- Pürierstab mit hohem Gefäß
- Standreibe
- 2 große Schüsseln
- sauberes Geschirrtuch
- Backblech mit Backpapier

Varianten: Nach dem ersten Ruhen können ca. 50 g Kürbiskerne in den Teig eingearbeitet werden. Achtung: Verschluckungsgefahr für Kleinkinder! Auch Dinkelvollkornmehl eignet sich, wenn etwas mehr Wasser zum Teig hinzugegeben wird.

Zubereitung:

- 1** Kürbis aufschneiden und die Kerne mit dem Esslöffel entfernen. Die Hälfte des Kürbisstücks in grobe Stücke schneiden und etwa 10 Minuten garen, danach abgießen und in einem hohen Gefäß pürieren. Den restlichen Kürbis mit der Standreibe grob raspeln.
- 2** In der Schüssel Mehl, Zucker, Salz, Kurkuma und Trockenhefe mischen. Warmes Kürbispüree und Wasser hinzugeben. Den Teig per Hand kräftig kneten. Den geraspelten Kürbis unterkneten. Teig zugedeckt etwa 60 Minuten ruhen lassen.
- 3** Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einer Kugel formen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und zugedeckt weitere 60 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brot mit Wasser bestreichen und im Backofen etwa 40 Minuten backen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Kürbiskerndip mit Zucchini



© SLfg

Zutaten für 1 Glas (á 500 ml)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 50 g Kürbiskerne
- 150 g/ 1 kleine Zucchini
- 2 EL Kürbiskernöl
- 200 g Frischkäse (natur)
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- großes Messer und Schneidebrettchen
- kleine Pfanne
- Standreibe
- Schüssel
- 1 Schraubglas, ca. 500 ml
- Esslöffel und Probierlöffel

Variante: Statt Frischkäse können Sie auch Hüttenkäse verwenden.

Zubereitung:

- 1 Die Kürbiskerne mit dem großen Messer, je nach Geschmack grob bis fein hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Etwas abkühlen lassen.
- 2 Die Zucchini mit der Standreibe grob reiben.
- 3 Die gerösteten Kürbiskerne, das Kürbiskernöl und den Frischkäse zur Zucchini geben und glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Möhrenaufstrich mit Apfel



© SLFG

Zutaten für 2 Gläser (á 300 ml)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 150 g/2 mittelgroße Möhren
- 180 g/1 mittelgroßer Apfel
- ½ EL Zitronensaft
- 125 g Quark (40 % Fett i. Tr.)
- ½ EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Sparschäler
- Schneidmesser und Schneidebrettchen
- Sieb oder große Schüssel
- Gabel
- Standreibe
- 2 Schraubgläser, ca. 300 ml
- 2 Schüsseln
- Esslöffel und Probierlöffel

Tip: Einen Apfel mit weicher Schale verwenden oder ggf. vor dem Reiben schälen.

Variante: Je nach Geschmack können zusätzlich Dill (herzhaft) oder Rosinen (süß) untergemischt werden.

Zubereitung:

- 1 Die Möhre mit dem Sparschäler schälen und den Apfel waschen. Beides mit der Standreibe fein reiben und anschließend mit Zitronensaft beträufeln und vermischen
- 2 Die Masse in ein Sieb oder in eine Schüssel füllen und mit der Hand das Wasser auspressen und abtropfen lassen bzw. abgießen.
- 3 In einer weiteren Schüssel den Magerquark mit dem Mineralwasser mit der Gabel glattrühren. Die geriebenen Möhren und den Apfel hinzufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Rote-Bete-Aufstrich



© SLFG

Zutaten für 2 Gläser (à 300 ml)

Zubereitungszeit: 20 Minuten + evtl. etwas Kochzeit

Zutaten:

- 200 g/2 mittelgroße Rote Beten (gekocht)
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Fetakäse
- 50 g Schmand oder Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel

Arbeitsgeräte:

- Schneidemesser und Schneidebrettchen
- Standmixer oder hohes Gefäß und Pürierstab
- Schüssel
- 2 Schraubgläser, ca. 300 ml
- Esslöffel und Probierlöffel

Tip: Wenn die Zeit zum Kochen oder Vorkochen der Rote Bete fehlen sollte, bieten einige Lebensmittelhändler auch vorgekochte, vakkumverpackte Rote Bete an. Von eingelegter Rote Bete ist eher abzuraten, da diese sehr zuckerhaltig ist.

Zubereitung:

- 1 Die gekochten Rote Beten mit dem Messer grob schneiden und mit der Petersilie in einem Mixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zerkleinern.
- 2 Den Fetakäse und den Schmand oder Joghurt hinzugeben und zusammen fein pürieren.
- 3 Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und in eine Schüssel umfüllen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.sifg.de

Orangen-Ingwer-Marmelade



© pixabay/rampa55

Zutaten für 3-4 Gläser (á 300 ml)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten:

- 500 g Orangen, bio
- 1 Zitrone, bio
- 75 g Ingwer
- 450 ml Orangensaft (100 % Fruchtgehalt, z. B. Direktsaft)
- 500 g Gelierzucker (2:1)

Arbeitsgeräte:

- Schraubgläser zum Abfüllen (ca. 1 l Gesamtvolumen)
- Wasserkocher
- Schneidemesser und Schneidebrettchen
- feine Reibe
- hohe Schüssel
- Zitruspresse
- Pürierstab
- großer Topf

Gelierprobe: Etwas aufgekochte Marmelade auf einen Teller geben. Wird sie nicht fest, einige Minuten weiter kochen.

Variante: Je nach Geschmack können Zimt oder Kardamom ergänzt werden. Für einen weniger herben Geschmack Orangenschale und für weniger Schärfe Ingwer reduzieren.

Zubereitung:

1 Die Schraubgläser mit kochendem Wasser ausspülen und auf einem sauberen Geschirrtuch trocknen lassen. Ingwer mit dem Messer schälen und fein in die Schüssel reiben. Die Orangen und die Zitronen gründlich waschen und gut abtrocknen. Von den Orangen und der Zitrone die Schale abreiben und zum Ingwer geben.

2 Die Orangen schälen, weiße Fasern gründlich entfernen und dann die Orange in Stücke schneiden, dabei den Saft auffangen und alles zum Ingwer und der geriebenen Schale geben. Mit dem Pürierstab gut pürieren. Die Zitrone halbieren und auspressen.

3 Zitronen- und Orangensaft, Fruchtmus und Gelierzucker in den Topf geben. Unter Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die heiße Marmelade in die Schraubgläser einfüllen, Gläser sofort verschließen und einige Minuten über Kopf stehen lassen. Anschließend umdrehen und fertig auskühlen lassen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.sifg.de

Weihnachtliche Nuss-Zimt-Kugeln



© slfg

Zutaten für 10-12 Kugeln

Zubereitungszeit: 20 Minuten
+ 30 Minuten kühlen

Zutaten:

- 100 g Pekannüsse
- 100 g Mandeln
- 100 g getrocknete Datteln (entsteint)
- 1 TL Zimt
- ½ TL Vanilleextrakt oder Mark von ½ Vanilleschote
- Zimt, Kakao oder Kokosraspeln zum Wälzen

Arbeitsgeräte:

- Multizerkleinerer oder Standmixer
- 1 Teelöffel
- 2 Schüsseln
- Aufbewahrungsdose

Variante: Statt der Pekannüsse können Sie auch Walnüsse verwenden.

Tipp: Verwenden Sie geröstete Mandeln, dann erhalten die Kugeln eine Karamell-Note!

Zubereitung:

- 1 Pekannüsse, Mandeln, Datteln, Zimt und Vanille in den Multizerkleinerer oder Standmixer geben und solange zerkleinern und vermengen bis eine homogene klebrige Masse entsteht. Die Masse in eine Schüssel geben.
- 2 Aus teelöffelgroßen Portionen mit den Händen kleine Kugeln formen. Zimt, Kakao oder Kokosflocken in die zweite Schüssel geben und die Kugeln darin wälzen.
- 3 Fertige Kugeln in einer verschlossenen Aufbewahrungsdose für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Weihnachtliches Fruchtbrot



© Slfg

Zutaten für 1 Brot

Zutaten:

- 2 Eier (Gr. M)
- 75 g Butter
- 80 g Honig
- 6 EL Hafermilch od. Kuhmilch
- 200 g Weizenmehl
- 1 EL Kakaopulver
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 80 g gehackte Haselnüsse
- 80 g getrocknete Datteln
- 120 g getrocknete Aprikosen od. Feigen
- 80 g Rosinen

Zubereitungszeit: 25 Minuten + 50 - 60 Minuten backen

Arbeitsgeräte:

- 1 Rührschüssel
- 1 weitere Schüssel
- 2 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- Handmixer
- Brettchen + scharfes Messer
- Kastenform
- Teigschaber

Variante: Statt der Haselnüsse können Walnüsse verwendet werden und das Weizenmehl kann durch Weizenvollkornmehl ersetzt werden.

Zubereitung:

- 1** Eier mit Butter, Honig und Hafermilch schaumig rühren. Kastenform mit etwas Butter einfetten oder eine Silikon-Kastenform mit kaltem Wasser ausschwenken, nicht abtrocknen. Ofen auf 160 °C (Umluft: 140 °C) vorheizen.
- 2** Weizenmehl mit Kakaopulver, Backpulver, Zimt und Lebkuchengewürz vermischen. Mehlmischung zur Buttermischung geben und alles gut mit dem Handmixer verrühren.
- 3** Datteln und Aprikosen oder Feigen klein hacken und gemeinsam mit den gehackten Nüssen unter den Teig heben. Teig in die Kastenform füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 50-60 Minuten backen. Das Fruchtbrot vollständig auskühlen lassen und anschließend aus der Form stürzen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de