

! Ei, Gluten, Milcherzeugnisse

🕒 45 Minuten



Spinatwaffeln



Zutaten für 10 Kinderportionen

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



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Frischen Spinat gründlich abwaschen und trocken schütteln. 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.
 - 3 Mehl und Backpulver in einer separaten Schüssel vermengen, den Spinatbrei ebenfalls hinzugeben und alles verrühren.
 - 4 Das Waffeleisen auf mittlere Hitze stellen und mit einem zum Backen geeignetem neutralem Öl einfetten. Etwas Teig in das heiße Waffeleisen geben und je nach Gerät und Dicke der Waffeln 3-5 Minuten ausbacken.

- ❶ Die Waffeln lassen sich als Brotersatz verwenden. Einfach mit einem Aufstrich beschmieren oder zum Dippen in Suppen verwenden.
- ↻ Statt Parmesan kann auch Edamer oder Gouda verwendet werden.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT





! Milcherzeugnisse

🕒 15 Minuten

Kräuterquark



Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

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



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Den Quark abwiegen und in einer Schüssel glattrühren. 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 Alles in den Quark einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 4 Auf einem Brot oder mit Gemüsesticks servieren oder in Schraubgläser umfüllen und im Kühlschrank lagern.

- ⓘ Mit den Resten von Gurke, Apfel und Kräutern lässt sich ein frisch-fruchtiges Wasser herstellen.
- ↻ Die Kräuter können beliebig variiert werden. Bärlauch, Kresse, Basilikum, Minze oder Koriander eignen sich ebenso.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Freistaat
SACHSEN

! Milcherzeugnisse, Senf

🕒 20 Minuten



Bärlauch- Radieschen- Butter



Zutaten für 1 Glas à 300 ml

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



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 1 Den Schmand und die Butter in eine 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, trocken schütteln und die Blätter kleinzupfen.
- 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. Die fertige Butter in ein Buttergefäß füllen oder direkt auf Brotscheiben servieren.

- ⓘ Beim Kleinzupfen des Bärlauchs verteilt sich der Bärlauchduft langsam im Raum. Schnuppern Sie doch mal gemeinsam mit Ihren Kindern. Wie riecht das, auch im Vergleich zu anderen Kräutern?
- ↻ Statt Bärlauch kann auch Basilikum und etwas Kresse verwendet werden.



ichkannkochen.de



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT





Erdbeereis am Stiel

- ⓘ Milcherzeugnisse
- 🕒 15 Minuten und
ca. 2-3 Stunden
tiefkühlen

Zutaten für 10 Kinderportionen

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



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

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

- ⓘ Wenn das fertige Eis am Stiel nicht aus der Form kommt, dieses unter fließend warmes Wasser halten und das Eis vorsichtig herausziehen.
- ↻ Probieren Sie auch Kirschen, Pflaumen, Himbeeren oder Aprikosen aus. Statt Frischkäse kann auch Quark verwendet werden.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

 Freistaat
SACHSEN



Nicecream mit Rhabarber- Erdbeer-Sauce



Zutaten für 10 Kinderportionen

- 10 sehr reife Bananen
- 1 Vanilleschote
- 120 ml pflanzliche Milchalternative
z. B. Haferdrink

Zutaten Rhabarber-Erdbeer-Sauce

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



- 
- 1 Die Bananen einen Tag zuvor in Scheiben schneiden und einfrieren.
 - 2 Den Rhabarber schälen und gemeinsam mit den geputzten Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und in Apfelsaft kochen bis sie weich sind. Alles pürieren, mit Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.
 - 3 Die tiefgefrorenen Bananenscheiben etwas antauen lassen. Die Vanilleschote aufschneiden und die Vanille herauskratzen. Die angetauten Bananenscheiben, pflanzliche Milchalternative und Vanille in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Wenn eine cremige Konsistenz erreicht ist, ist das Eis fertig.
 - 4 Das Nicecream gleichmäßig in Schälchen verteilen und mit etwas abgekühlter Rhabarber-Erdbeer-Sauce übergießen. Gegebenenfalls noch mit ein paar Erdbeervierteln und Bananenscheiben verzieren.

- 📍 Als Deko zusätzlich ein paar gehackte Nüsse über das Eis streuen.
- 🔄 Statt einer Rhabarber-Erdbeer-Sauce bietet sich auch eine Himbeersauce an. Für eine Schokoladennote fügen Sie dem Eis noch etwas Kakao hinzu.



[vernetzungsstelle-sachsen.de](https://www.vernetzungsstelle-sachsen.de)

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT





🕒 Milcherzeugnisse

🕒 45 Minuten

Tomaten- Kräuterbutter

Zutaten für 1 Glas à 300 ml

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



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 1 Die Sahne kurz aufschütteln. Einige Schraubgläser zu maximal $\frac{2}{3}$ befüllen und fest verschließen. Die gefüllten Gläser kräftig schütteln. Nach einigen Minuten flockt die Sahne aus. Noch immer heißt es: weiter schütteln.
- 2 Die Sahne ist dann zu Butter geworden, wenn sich ein gelber Klumpen gebildet hat, der in einer weißlichen Flüssigkeit schwimmt. Den Glaseinhalt durch ein feines Sieb über einer kleinen Schüssel abgießen und die Butter in eine weitere Schüssel geben.
- 3 Basilikum kalt abspülen, trocken schütteln und zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und 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 servieren.

- 📍 Probieren Sie auch die entstandene Buttermilch gemeinsam mit den Kindern.
- 🔄 Die Butter schmeckt auch einfach pur oder nur mit Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Kresse.



ichkannkochen.de



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT





⚠ Gluten

🕒 3 Stunden inkl. Ruhe-
und Backzeit

Kürbisbrot

Zutaten für 1 Brot

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



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

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

-  Für eine knusprige Kruste eine Schale Wasser mit in den Backofen stellen.
-  Auch Dinkelvollkornmehl eignet sich, wenn etwas mehr Wasser zum Teig hinzugegeben wird.



[vernetzungsstelle-sachsen.de](https://www.vernetzungsstelle-sachsen.de)

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



🕒 Milcherzeugnisse

🕒 20 Minuten



Möhrenaufstrich mit Apfel

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

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



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 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 Quark und das Mineralwasser mit der Gabel glattrühren. Die geriebenen Möhren und den Apfel hinzufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Brot servieren oder in Schraubgläser umfüllen und im Kühlschrank lagern.

- ① Einen Apfel mit weicher Schale verwenden oder ggf. vor dem Reiben schälen.
- ↻ Je nach Geschmack können zusätzlich Dill (herzhaft) oder Rosinen (süß) untergemischt werden.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

 Freistaat
SACHSEN



Rote-Bete- Aufstrich

ⓘ Milcherzeugnisse

🕒 20 Minuten und evtl.
etwas Kochzeit

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

- 200 g bzw. 2 mittelgroße Rote Beten
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Fetakäse
- 50 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Die Rote Bete kochen, kurz abkühlen lassen, schälen und mit dem Messer grob zerschneiden. Die Rote Bete mit der geputzten Petersilie in einem Mixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zerkleinern.
 - 2 Den Fetakäse und den Schmand hinzugeben und zusammen fein pürieren.
 - 3 Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und auf einem Brot servieren oder in Schraubgläser umfüllen und im Kühlschrank lagern.

ⓘ Wenn die Zeit zum Kochen der Rote Bete fehlen sollte, verwenden Sie vorgekochte, vakuum-verpackte Rote Bete. Von eingelegter Rote Bete ist eher abzuraten, da diese sehr zuckerhaltig ist.

↻ Statt Schmand kann auch Naturjoghurt verwendet werden.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

 Freistaat
SACHSEN



Weihnachtliches Früchtebrot

- ⓘ Ei, Gluten, Milcherzeugnisse,
Schalenfrüchte
- 🕒 1-1 ½ Stunden
inkl. Backzeit

Zutaten für 1 Brot

- 2 Eier (Gr. M)
- 75 g Butter
- 80 g Honig
- 6 EL Milch
- 200 g Weizenmehl Type 405
- 1 EL Kakaopulver
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 80 g getrocknete Datteln
- 120 g getrocknete Aprikosen
- 80 g Rosinen
- 80 g gehackte Haselnüsse



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Eier mit Butter, Honig und Milch schaumig rühren. Kastenform mit etwas Butter einfetten oder eine Silikon-Kastenform mit kaltem Wasser ausschwenken, nicht abtrocknen. Backofen 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 klein hacken und gemeinsam mit den Rosinen und gehackten Nüssen unter den Teig heben.
 - 4 Teig in die Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen etwa 50-60 Minuten backen. Das Früchtebrot vollständig auskühlen lassen und anschließend aus der Form stürzen.

- ① Verwenden Sie geröstete Nüsse, dann erhält das Früchtebrot eine leichte Karamellnote.
- ↻ Statt der Haselnüsse können auch andere Nüsse wie z. B. Walnüsse verwendet werden.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

 Freistaat
SACHSEN



Weihnachtliche Nuss-Zimt- Kugeln

🕒 Schalenfrüchte

🕒 20 Minuten und
30 Minuten kühlen

Zutaten für 10-12 Kugeln

- 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



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Pekannüsse, Mandeln, Datteln, Zimt und Vanille in einen 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.

- ⓘ Verwenden Sie geröstete Mandeln, dann erhalten die Kugeln eine Karamellnote.
- ↻ Statt der Pekannüsse können auch Walnüsse verwendet werden.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT





Orangen-Ingwer-Marmelade

Zutaten für 3-4 Gläser à 300 ml

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



- 
- 1 Die Schraubgläser mit kochendem Wasser ausspülen und auf einem Geschirrtuch trocknen lassen. Ingwer schälen und fein in eine Schüssel reiben. Orangen und Zitrone gründlich waschen und gut abtrocknen. Die Schale abreiben und zum Ingwer geben.
 - 2 Orangen schälen, weiße Fasern gründlich entfernen und in Stücke schneiden, dabei den Saft auffangen und alles zum Ingwer und den geriebenen Schalen geben. Mit dem Pürierstab gut pürieren. Zitrone halbieren und auspressen.
 - 3 Zitronen- und Orangensaft, Fruchtmus und Gelierzucker in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen und 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Die heiße Marmelade in Schraubgläser einfüllen, Gläser sofort verschließen und einige Min. über Kopf stehen lassen. Anschließend umdrehen und fertig auskühlen lassen.

- ⓘ Gelierprobe durchführen: Etwas aufgekochte Marmelade auf einen Teller geben. Wird sie nicht fest, einige Minuten weiter kochen.
- ↻ Für einen weniger herben Geschmack Orangenschale und für weniger Schärfe Ingwer reduzieren.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

