

BaWü
zu Tisch



BUNTE VESPERPAUSE

Lieblingsrezepte von Kitas und Eltern
für Kitas und Eltern

www.lern-bw.de

BUNTE VESPERPAUSE

Lieblingsrezepte von Kitas und Eltern
für Kitas und Eltern

IMPRESSUM

Herausgeber

LErn BW – Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)

Oberbettringer Straße 162

73525 Schwäbisch Gmünd

Tel: 07171 917-100

ernaehrung@lel.bwl.de

www.landeszentrum-bw.de

Redaktion

Alexandra Knauß, LErn BW

Layout & Satz

Ramona Maier, LErn BW

Stand

überarbeiteter Nachdruck Dezember 2024

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen,

Aufdrucken und Aufklebern ist nur mit Genehmigung des

Herausgebers gestattet.



bawue-zu-tisch.de

Eine
Initiative
von



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

INHALT

EINLEITUNG UND REZEPTE 6

IDEEN FÜR DIE UMSETZUNG IN DER KITA 7

Haferflocken-Quarkbrot mit Frischkäse-Kräuter-Aufstrich und Rohkost 8

Rohkost-Eule 10

Vollkornbrötchen mit Tomaten-Aufstrich und Gurke 11

Dinkelbrötchen mit Blumen- und Kräuterbutter und Gemüse 12

Kräuterbrot mit Schüttelbutter 13

Rote Bete Falafel 14

Krabbelwiese-Lieblingsvollkornbrot 15

5 Minuten Vollkornbrot 16

Herzhaftes Knuspergebäck 17

Tomaten-Möhren-Aufstrich 18

Linsenaufstrich 19

Süß-scharfer Verführungsklecks 20

Hirse-Orangen-Quark 21

Müsli-Büffet – Vielfalt nach Wahl 22

Bircher Müsli 23

Kinderlieblingsmüsli 24

Leckeres Früchtejoghurt 25

Buchweizenröllchen 26

Gemüse-Wraps mit Quark-Joghurt Dip 27

Sigara böreği mit viel Gemüse 28

Fruchtige Wölkchen 29

Zuckerfreie Apfelwaffeln 30

Müslikörbchen mit Joghurt und Beeren 31

Energiekugeln 32

Bananenbrot 33

IDEEN FÜR DIE VESPERDOSE 34

Hendriks Lieblingsfrühstück „Frühstück mit Herz“ 35

Kindergarten-Vesper 36

Buntes Vesper am Spieß 37

Kunterbunte Vesperboxen 39

Frühstücksjoghurt mit Früchten 40

Pizzabällchen mit Gemüse 41

Roter und grüner Vesperpausenspaß 42

Köstlich Fernöstlich – Bento 43

Good Morning Sunshine 45

Weiterführende Infos 46



LIEBE LESERINNEN UND LESER, LIEBES KITA-TEAM, LIEBE ELTERN,

das einfache Butterbrot für Frühstück oder Zwischenmahlzeit war gestern! Heute stehen Kreativität und Abwechslung im Mittelpunkt, die sich aber auch mit wenig Zeit schnell umsetzen lassen. Um für mehr Inspiration für Kitas und Eltern zu sorgen, wurde im Rahmen des Tages der Kitaverpflegung 2021 der Wettbewerb „Bunte Vesperpause“ ins Leben gerufen. Viele Kitas und Eltern haben mitgemacht und ihre Lieblingsrezepte und Anregungen für Vesperdosen oder gemeinsame Zwischenmahlzeiten mit Kindern geschickt. Aus den Einsendungen ist diese Broschüre entstanden. Sie finden darin Ideen, um die Vesperdose zu einem bunten Genuss zu machen. So entdecken die Kinder mit Neugier neue Obst- und Gemüsearten sowie andere Lebensmittel, die sie mit wichtigen Nährstoffen und Energie versorgen.

Für Kitas gibt es leckere Rezepte, die gemeinsam mit den Kindern zubereitet und gegessen werden können. Denn neben der geschmacklichen Vielfalt, die Kinder durch eine bunte Vesperpause erleben dürfen, können Kindern noch viel mehr lernen. Die Küche ist ein Bildungsort, um Obst und Gemüse in seiner natürlichen Form zu entdecken und mehr über die Herkunft und Verarbeitung zu erfahren. So können Kinder den Prozess der Zubereitung vom einfachen Lebensmittel zum fertigen essbaren Gericht nachvollziehen oder mitgestalten und haben einen Bezug zu dem, was sie in ihrer Vesperdose oder auf dem Teller finden.

Mahlzeiten sind wichtige Bildungsorte für Kinder, um gesundheitsförderndes und ausgewogenes Essen kennen und wertschätzen zu lernen. Das Lebensmittel- und Speisenangebot prägt die Entwicklung eines guten Ernährungsverhaltens von Kindern. Das gilt auch für die Verpflegung am Vormittag oder Nachmittag. Für das Frühstück und die Zwischenverpflegung emp-

LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN
VON DEN KREATIVEN REZEPTEN UND VIEL
SPASS BEIM AUSPROBIEREN UND VERKOSTEN!

fehlt der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ täglich eine Portion Gemüse oder Obst. Auf Fleisch- und Wurstwaren kann bei diesen Mahlzeiten verzichtet werden. Regelmäßig angeboten werden Vollkornprodukte sowie Milch und Milchprodukte. Gefragt sind außerdem Abwechslung und Vielfalt. Nutzen Sie deshalb die ganze Bandbreite des Lebensmittelangebots. Durch eine ansprechende und appetitliche Präsentation der Speisen können Sie sicher auch vorsichtige Kinder, die neue Lebensmittel und Gerichte ungern probieren, zum Zugreifen animieren. Daneben motiviert die Beteiligung beim Zubereiten des Pausenbrots oder der Zwischenmahlzeit die Kinder zum Probieren. Das alles ist Ernährungsbildung in der Praxis.

IDEEN FÜR DIE UMSETZUNG IN DER KITA

Alle Rezepte sind für Kinder ab drei Jahren geeignet. Für ein Angebot in der Kleinkindbetreuung im Alter von einem bis zu drei Jahren müssen die Rezepte zum Teil angepasst werden, denn Kleinkinder können sich zum Beispiel an Nüssen oder kleinen Beeren leicht verschlucken. Hilfreich hierfür sind die Empfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben zur Frage "Gibt es Lebensmittel, die für Kleinkinder tabu sind?" (www.gesund-ins-leben.de). Hinweise für die Anpassung finden Sie wenn nötig unter dem jeweiligen Rezept.

Wählen Sie Rezepte passend zur Jahreszeit aus oder tauschen Sie das in den Rezepten vorgeschlagene Gemüse oder Obst gegen saisonal erhältliche Lebensmittel aus. Idealerweise kaufen Sie auch Lebensmittel aus ökologischem und regionalem Anbau. Dadurch

können Sie Ihr Essensangebot nachhaltig gestalten. Für die Zubereitung von Speisen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Rapsöl. Dieses stellt auch eine gute regionale Alternative mit gutem Fettsäureprofil dar. Verwenden Sie bei allen Rezepten Zucker, Fette und Salz nur sparsam. Dadurch können Sie die Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz unterstützen. Um die Akzeptanz salz- und zuckerärmerer Speisen zu fördern, kann die Zugabe von Salz und Zucker langsam und schrittweise reduziert werden. An Stelle von Salz können vermehrt Kräuter und Gewürze zum Einsatz kommen.

TIPPS FÜR DIE ARBEIT MIT KINDERN

Alle Rezepte können gemeinsam mit den Kindern zubereitet werden. Die Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) des Landes Baden-Württemberg hat verschiedene Bildungsmaterialien zum pädagogischen Kochen und Zubereiten von Lebensmitteln gemeinsam mit Kindern erstellt. In der Informationsschrift "Sichere Schäl- und Schneidetechniken bei der Lebensmittelzubereitung", dem Plakat "Wir bereiten Lebensmittel zu – so wirst du zum Hygiene-Profi!" und dem Plakat "In 10 Schritten zum Händewasch-Profi" finden Sie interessante und hilfreiche Tipps rund um die Zubereitung von und das Arbeiten mit Lebensmitteln. Mit dem "Küchenkompendium für die Zubereitung" und dem "Küchenkompendium zum Anrichten" können Sie gemeinsam mit den Kindern gängige Küchengeräte und deren Bezeichnungen kennenlernen.

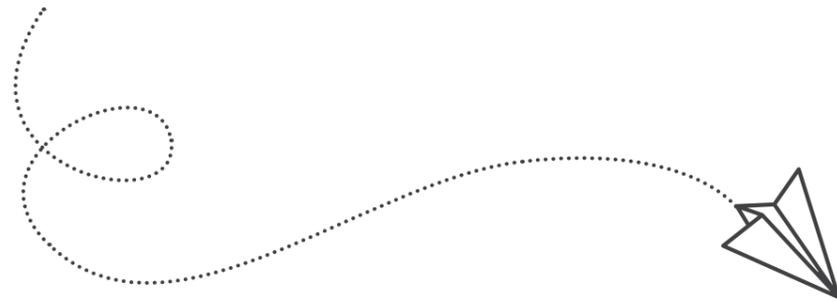
Diese und weitere Bildungs- und Informationsmaterialien für die Kita finden Sie auf der Internetseite des Landesentrums für Ernährung bei den Angeboten der Landesinitiative BeKi www.beki-bw.de.

EINLEITUNG –

IDEEN FÜR DIE UMSETZUNG IN DER KITA



HAFERFLOCKEN-QUARKBROT MIT FRISCHKÄSE-KRÄUTER- AUFSTRICH UND ROHKOST



Menge und Zutaten (ca. 10 Kinderportionen)	Zubereitung
<p>Haferflocken-Quarkbrot</p> <p>150 g kernige Haferflocken 400 g Dinkelmehl ½ Würfel Hefe 300 ml lauwarmes Wasser 1 TL Zucker 2 TL Jodsalz 250 g Quark 1 EL Olivenöl</p>	<p>Das Mehl mit den Haferflocken in einer Rührschüssel mischen. In die Mitte mit dem EL eine Mulde drücken, darin die Hefe mit dem Zucker und dem lauwarmen Wasser auflösen, 10 Minuten zugedeckt stehen lassen. Jetzt das Salz, den Quark und das Olivenöl hinzufügen und mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.</p> <p>Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten ruhen lassen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und ein ovales Brot formen. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform legen und nochmal 10 Minuten ruhen lassen.</p> <p>Inzwischen den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Brot etwa 50-60 Minuten knusprig backen. Nach dem Backen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.</p>

<p>Frischkäse-Kräuter-Aufstrich und Rohkost (ca. 10 Kinder)</p> <p>125 g Quark 50 g Frischkäse ½ Bund gem. Kräuter, z. B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie</p>	<p>Quark, Frischkäse und die gewaschenen und kleingeschnittenen/gehackten Kräuter in eine Schüssel geben, mit einem Löffel glattrühren.</p>
<p>10 Cocktailtomaten 1 Bund Karotten 1 Salatgurke 1 Kohlrabi</p>	<p>Das Gemüse waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden und auf eine Platte legen.</p>

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Rührschüssel, Küchenwaage, Rührgerät, Esslöffel, Teelöffel, Messbecher, Backbrett, Kastenform (26cm), Kuchengitter, Backpapier, Küchentuch zum Abdecken, Schneidebrett, Küchenmesser, Abfallschale Biomüll; zum Anrichten eine Platte

Hinweis U3-Verpflegung: Halbieren oder vierteln Sie die Cocktailtomaten.

TIPP

Besonders knusprig wird das Quarkbrot, wenn man zum Backen eine Schale Wasser in den Backofen stellt.

Rezept: Bauernhofkindergarten Schwalbennest, Öhningen – Britta Gamp

Foto: Britta Gamp



ROHKOST-EULE

Menge und Zutaten (ca. 5-10 Kinderportionen)	Zubereitung
3-4 Möhren 1 Gurke 25 Cocktailtomaten 1 gelbe Paprika	Gemüse waschen, ggf. schälen, entkernen. Möhren und gelbe Paprika in Stifte schneiden, Gurken in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten waschen und abtrocknen, ggf. halbieren.
100 g Naturjoghurt 100 g Magerquark Jodsalz, Pfeffer ½ Bund Schnittlauch	Joghurt und Magerquark mit wenig Salz und Pfeffer in einer Rührschüssel miteinander vermischen. Schnittlauch waschen, in kleine Röllchen schneiden und zugeben. Den Dip in Gläser füllen und kühl stellen. Gemüse und Dip wie im Bild anordnen.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE
Abfallschale Biomüll, Schneidebrett, Esslöffel, Küchenmesser, Rührschüssel, Rührbesen, Rührlöffel; zum Anrichten Tablett/großer Teller, Glasschüssel
Hinweis U3-Verpflegung: Halbieren oder vierteln Sie die Cocktailtomaten.

Rezept: Kindergarten Schweighof, Badenweiler-Schweighof – Slawomir Krämer
 Foto: Slawomir Krämer



VOLLKORNBRÖTCHEN MIT TOMATEN-AUFSTRICH UND GURKE

Menge und Zutaten (ca. 20 Kinderportionen)	Zubereitung
Vollkornbrötchen 1 kg Weizenmehl Typ 550 500 g Weizenvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl 1 Würfel Hefe ca. 1 l lauwarmes Wasser 3 TL Jodsalz Nach Belieben: Mohn, Sesam, Haferflocken, Sonnenblumenkerne oder andere Saaten	Alle Zutaten in der Küchenmaschine ca. 10 Minuten gut kneten lassen. Teig ca. 30 Minuten oder über Nacht gehen lassen. Ist der Teig weich und klebrig, arbeitet man auf nasser Arbeitsfläche und sticht Brötchen ab. Aus festem Teig formt man auf bemehlter Arbeitsfläche mit den Händen Brötchen. Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit Wasser bestreichen und mit Mohn, Sesam, Haferflocken, Sonnenblumenkernen oder anderen Saaten oder Kernen bestreuen. Teiglinge nochmals 10 Minuten ruhen lassen. Im vorgeheizten Backofen 220 °C Ober-/Unterhitze für ca. 20 Minuten backen.
Tomaten-Aufstrich 250 g Butter 3 Karotten 1 Tube Tomatenmark 1 Basilikum, Petersilie 1 Salatgurke / anderes Gemüse	Karotten schälen und fein raspeln. Im Mixer zusammen mit der Butter, Tomatenmark, Basilikum und Petersilie zu einer streichfähigen Masse verarbeiten. Gurke oder anderes Gemüse waschen und in Scheiben oder in Gemüsesticks schneiden und dazu servieren.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE
Abfallschale Biomüll, Schneidebrett, Küchenmesser, Rührgerät, Küchenwaage, Stab- oder Standmixer, Rührschüssel, Rührlöffel, Schneidebrett, (elektrische) Küchenraspel; zum Anrichten Glasschüssel, Backpinsel, Backblech
Hinweis U3-Verpflegung: Verzichten Sie abhängig vom Alter und Zahnstatus der Kinder auf Kerne und Saaten auf den Brötchen.

Rezept: Familienzentrum Ev. Kindertagheim, Pfullendorf – Ruth Hartkorn
 Foto: Manuela Spähler



DINKELBRÖTCHEN MIT BLUMEN- UND KRÄUTERBUTTER UND GEMÜSE

Menge und Zutaten (ca. 4-5 Kinderportionen)	Zubereitung
Blumen- und Kräuterbutter Butter (Wild-)Kräuter essbare Blüten Gewürze getrocknete Tomaten	Die Butter aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich wird. Kräuter und essbare Blumen, wie z. B. Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Oregano, Rosmarin oder auch Knoblauchrauke, Giersch, Löwenzahn oder Gänseblümchen vorsichtig waschen und in kleine Stücke schneiden. Nach Belieben getrocknete Tomaten kleinschneiden. Die kleingeschnittenen Kräuter und Blumen jeweils zusammen mit der Butter in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Gewürzen z. B. Thymian und Oregano abschmecken.
Dinkelbrötchen 1 kg Mehl 1 Würfel Hefe 600 ml lauwarmes Wasser 1 EL Rapsöl 1 TL Jodsalz	Alle Zutaten für die Brötchen zu einem glatten Teig kneten und abgedeckt ca. 60 Minuten gehen lassen. Noch einmal mit der Hand durchkneten und Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmal ca. 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tasse Wasser in einem ofenfesten Behälter unten in den Ofen stellen. Die Brötchen ca. 12-15 Minuten backen.
saisonales Gemüse	Gemüse der Saison wie z. B. Gurke, Karotte, Paprika, Kohlrabi oder Radieschen waschen, ggfs. schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, auf Teller verteilen und zu der Butter und den Brötchen servieren.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Abfallschale Biomüll, Schneidebrett, Küchenmesser, Esslöffel, Teelöffel, Messbecher, Tasse, Backblech, Backpapier, Schüssel, Rührschüssel; zum Anrichten Teller und Glasschälchen

Rezept: Weleda Betriebskindertagesstätte, Schwäbisch Gmünd – Iris Seibold

Foto: Iris Seibold



KRÄUTERBROT MIT SCHÜTTELBUTTER

Menge und Zutaten (2 Brotlaibe)	Zubereitung
Kräuterbrot 1000 g Weizen- oder Dinkelmehl Typ 1050 200 g Quark 1 Würfel Hefe 0,5 l Wasser 25 g Jodsalz Je 1 Bund Petersilie, Dill, Kresse, Schnittlauch 3 Blatt Liebstöckel	Mehl, Quark, Hefe und Wasser mischen. Fein gehackte Kräuter und Gewürze zu geben und einen Hefeteig herstellen. Dabei ein paar Kräuter zu Seite legen. Den Teig zwei Stunden ruhen lassen. Den Teig zu zwei Brotläiben formen und nochmals eine kleine Ruhezeit geben. Im Backofen bei 250 °C Ober- und Unterhitze backen. Nach 30 Minuten auf 180 °C zurückschalten und weitere 30 Minuten backen. Brot aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen.
Schüttelbutter (ca. 250 g) 3 Becher Schlagsahne restliche Kräuter	Sahne in viele kleine Schraubgläser geben, festzuschrauben und die Kinder schütteln lassen, bis die Sahne zu Butter wird. Butter und Kräuter auf das geschnittene Brot geben.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Abfallschale Biomüll, Schneidebrett, Küchenmesser, Esslöffel, Küchenwaage, Rührgerät, Rührschüssel, Knethaken, Mehlsieb, Schüssel, Messbecher, Schälchen, Kleine Schraubgläser, Messer

Rezept: Kindergarten Pfiffikus, Donaueschingen – Doris Fesenmeyer, Waltraud Wehinger

Foto: Waltraud Wehinger



TIPP
Zu den Rote Bete Falafeln
passt ein Joghurt-Dip.

ROTE BETE FALAFEL

Menge und Zutaten (ca. 6 Portionen)	Zubereitung
1 Zwiebel etwas Rapsöl	Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in etwas Öl glasig dünsten.
Pfeffer gemahlener Kümmel 150 g Paniermehl	Gewürze und Paniermehl zu den Zwiebeln geben und weiter dünsten.
200 g Kichererbsen (abgetropft aus der Dose) 200 g Rote Bete (gekocht)	Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend mit der roten Bete zu den Zwiebeln geben, alles pürieren und abschmecken.
2 Eigelb	Eigelb dazu geben und vermischen.
30 g Paniermehl Rapsöl	Die Masse zu kleinen Kugeln formen, in Paniermehl wälzen, in etwas Öl anbraten und noch warm servieren.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Küchenmesser, Schneidebrett, Pfanne, Küchenwaage, Sieb, Pfannenwender, Abfallschale Biomüll, Stab- oder Standmixer

Rezept: Kita Marienstift, Bad Liebenzell – Jessica Keppler-Schmidt

Foto: Jessica Keppler-Schmidt



KRABELWIESE- LIEBLINGSVOLLKORNBROT

Menge und Zutaten (ca. 1 Kastenform)	Zubereitung
450 ml lauwarmes Wasser 1 TL Zucker ½ Würfel Hefe	Das lauwarme Wasser in eine Schüssel geben. Zucker hinzufügen, Hefe hineinbröckeln und solange rühren, bis sich beides aufgelöst hat.
500 g Vollkornmehl (z. B. Dinkel)	Zunächst nur 3 gehäufte Esslöffel Mehl einrühren, die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen.
2 TL Jodsalz 1 EL Essig 150 g Sonnenblumenkerne Butter etwas Mehl	Nach der ersten Gehzeit das Salz, den Essig, die Sonnenblumenkerne (oder andere Saaten, Körner oder Flocken wie Kürbiskerne, Leinsamen, Haferflocken, Mohn, Sesam, Nüsse) und das restliche Mehl hinzufügen und alles gut mit dem Rührgerät durchkneten. Der Teig für das Brot ist sehr feucht, das ist genau richtig so! Die Kastenform fetten, mit Mehl bestäuben und den Brotteig einfüllen. Abdecken und ca. 40 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Vollkornbrot in etwa 50–60 Minuten gar backen (Stäbchenprobe). Das Brot etwas abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Messbecher, Teelöffel, Esslöffel, Küchenwaage, Rührschüssel, Rührgerät / Küchenmaschine, Geschirrtuch, Kastenform

Hinweis U3-Verpflegung: Verzichten Sie abhängig vom Alter und Zahnstatus der Kinder auf Kerne, Nüsse und Saaten beim Brot. Bevorzugen Sie stattdessen Flocken z. B. Hafer.

Rezept: Kinderkrippe Krabbelwiese, Bad Mergentheim – Melanie Michel

Foto: Melanie Michel



5 MINUTEN VOLLKORNBROT

Menge und Zutaten (1 Laib Brot)	Zubereitung
Haferflocken Fett zum Einfetten	Eine Kastenform fetten und mit Haferflocken ausstreuen.
500 g Dinkelvollkornmehl 500 g Wasser 1 Würfel frische Hefe ½ TL Honig 2 TL Jodsalz 40 g heller Essig (z.B. Balsamico) 175 g Saaten	Alle Zutaten für 3 Minuten verrühren. Bei den Saaten können z. B. Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Sesam, Leinsamen oder Kürbiskerne verwendet werden.
Haferflocken	Den (flüssigen) Teig in die Kastenform füllen und mit Haferflocken bestreuen. Die Form in den kalten Backofen stellen und bei 200°C Ober-/Unterhitze, mittlerer Einschub, 70 Minuten backen. Nach 10 Minuten Backzeit mit einem Messer längs einschneiden. Vor dem Anschnitt komplett auskühlen lassen.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Kastenform (25cm), Pinsel, Küchenwaage, Rührgerät, Teigschaber, Messer, Schüssel, z. B. aus Edelstahl, Kunststoff, Teelöffel

Hinweis U3-Verpflegung: Verzichten Sie abhängig vom Alter und Zahnstatus der Kinder auf Kerne, Nüsse und Saaten beim Brot. Bevorzugen Sie stattdessen Flocken z. B. Hafer, Dinkel.

Rezept: Kinderhaus Spielwiese Kunterbunt, Bad Mergentheim – Familie Pascale
Foto: Friederike Wöhrlin



HERZHAFTES KNUSPERGEBÄCK

Menge und Zutaten (1 Blech)	Zubereitung
100 g Dinkel-/ Roggen-/ Weizenmehl 4 EL Sesam 2 EL Kürbiskerne 2 EL Sonnenblumenkerne 2 EL Leinsamen 1 TL Jodsalz 1 TL Paprikapulver 2 EL Öl 150 ml kochendes Wasser	Alle Zutaten mischen und 10 Minuten quellen lassen.
Fett zum Einfetten	Masse dünn auf gefettetem Backblech ausrollen. Bei 150 °C und Umluft 45 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen und die Teigplatten in Stücke brechen und genießen. Am besten in einer Blechdose aufbewahren.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Rührschüssel, Küchenwaage, Esslöffel, Teelöffel, Wasserkocher, Pinsel, Messbecher, Backblech, Blechdose

Hinweis U3-Verpflegung: Für Kleinkinder abhängig vom Alter und Zahnstatus der Kinder nicht geeignet.

Rezept: Kinderhaus Spielwiese Kunterbunt, Bad Mergentheim – Familie Pascale
Foto: ExQuisine – stock.adobe.com



TOMATEN-MÖHREN-AUFSTRICH

Menge und Zutaten (etwa 15 Portionen)	Zubereitung
400 g Tomatenmark 5-6 Möhren 1-2 Zwiebeln 250 g Frischkäse Kräuter	Möhren waschen und ggf. schälen, anschließend fein reiben, Zwiebeln fein würfeln. Alle Zutaten mit dem Mixer vermengen und je nach Geschmack mit frischen Kräutern abschmecken.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Rührschüssel, Rührbesen, Schöpfkelle, Gemüseschäler, Schneidebrett, Stab- oder Standmixer, Küchenmesser, Abfallschale Biomüll

Rezept: Kinderhaus am Lindenhof, Geislingen an der Steige
 Foto: Ally – stock.adobe.com



LINSENAUFSTRICH

Menge und Zutaten (reicht für ca. 10 Broteisbeiben)	Zubereitung
1 EL Öl ½ Zwiebel 1 EL Basilikum 100 g rote Linsen 220 ml Gemüsebrühe 1 EL Öl ½ EL Zitronensaft ½ EL Basilikum wenig Jodsalz, Pfeffer	Das Öl erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin andünsten. 1 EL Basilikum waschen, fein schneiden und dazugeben. Die roten Linsen mit andünsten. Mit Brühe ablöschen. Ca. 15 Minuten garen lassen. Nachdem es etwas abgekühlt ist, das Öl, den Zitronensaft, ½ EL Basilikum und die Gewürze dazugeben. Alles miteinander pürieren und abschmecken.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Küchenmesser, Schneidebrett, Rührlöffel, Pfanne, Stab- oder Standmixer, Abfallschale Biomüll, Schälchen zum Anrichten

Rezept: Kinderhaus am Lindenhof, Geislingen an der Steige
 Foto: Anne Hassel, Landeszentrum für Ernährung



SÜSS-SCHARFER VERFÜHRUNGSKLECKS

Menge und Zutaten (4-5 Kinderportionen)	Zubereitung
3 kleine Äpfel 250 g Möhren 1 kleine Zwiebel	Äpfel, Möhren und Zwiebeln waschen, ggf. schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden.
120 ml Gemüsebrühe	Die geschnittenen Äpfel-, Möhren- und Zwiebelwürfel in einen Topf mit Brühe geben und ca. 20 Minuten dünsten; die Flüssigkeit ganz einkochen und das abgekühlte Gemüse pürieren.
2 EL Quark	Quark unter die pürierte Masse rühren.
2 EL Schnittlauch 1 TL frischer Meerrettich	Schnittlauch waschen und kleinschneiden, Meerrettich raspeln und unterrühren.
Schnittlauch-, Brunnenkresse-, Kapuzinerkresse-Blüten	Alles in eine Schüssel geben und mit Schnittlauch-, Brunnenkresse- und Kapuzinerkresseblüten anrichten.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Küchenwaage, Schneidebrett, Küchenmesser, Topf, Rührlöffel, Pürierstab, Abfallschale Biomüll, Esslöffel, Teelöffel, Schälchen zum Anrichten

Hinweis U3-Verpflegung: Für Kleinkinder wegen der Schärfe allenfalls sehr wenig frischen Meerrettich verwenden.

Rezept: Schulkindergarten „Die Kleckse“, Mosbach – Kristina Taschetta
Foto: Annabel Wolpensinger, Landeszentrum für Ernährung



HIRSE-ORANGEN-QUARK

Menge und Zutaten (ca. 8 Kinderportionen)	Zubereitung
150 ml Wasser 50 g Hirse 1 P Vanillezucker	Hirse mit 150 ml Wasser und Vanillezucker aufkochen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Abkühlen lassen.
2-3 Orangen	Orangen schälen und würfeln (oder Orangen filetieren: Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden), den Saft auffangen.
250 g Magerquark 250 g Quark (20 % Fett) 20 g Puderzucker oder Honig	Quark, Puderzucker (oder Honig) und den aufgefangenen Orangensaft verrühren. Hirse und Orangenstücke unter den Quark rühren.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Topf, Küchenmesser, Schneidebrett, Esslöffel, Rührlöffel, Schüssel, Rührschale, Abfallschale Biomüll, Schälchen zum Anrichten

Rezept: Kinderhaus am Lindenhof, Geislingen an der Steige
Foto: Martina Ehrentreich



MÜSLI-BÜFFET – VIELFALT NACH WAHL

Menge und Zutaten	Zubereitung
Haferflocken Dinkelflocken Dinkel-Pops Quinoa gepufft Vollkorn-Cornflakes weitere Sorten nach Wahl	Die Getreideprodukte in kleine Schüsseln geben.
saisonales Obst Sonnenblumenkerne Kürbiskerne gehackte Nüsse Leinsamen	Das saisonale Obst (z. B. Birnen, Äpfel, Erdbeeren) in kleine Stückchen schneiden und mit den Kernen, gehackten Nüssen und Saaten in Schüsseln auf das Buffet stellen.
Milch	Milch in Kannen bereit stellen.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Abfallschale Biomüll, Küchenmesser, Schneidebrett und zum Anrichten Schüsseln, Kanne, Müslischalen, Löffel

Hinweis U3-Verpflegung: Verzichten Sie abhängig vom Alter und Zahnstatus der Kinder auf Kerne, gehackte Nüsse und Saaten.

Rezept: Kindergarten Pinocchio, Baienfurt
Foto: Thomas Glaubitz – stock.adobe.com



BIRCHER MÜSLI

Menge und Zutaten (5-6 Kinderportionen)	Zubereitung
20 EL zarte Haferflocken 10 EL gemahlene Haselnüsse 400 ml Milch	Haferflocken & Nüsse mit der Milch verrühren. Über Nacht im Kühlschrank abgedeckt quellen lassen.
1 Apfel	Am nächsten Tag: Den Apfel waschen, entkernen und mit Schale raspeln, mit dem Haferflockenbrei verrühren.
Nach Wunsch weitere saisonale Früchte zugeben (Traube, Birne, Orange, Banane, Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, ...)	Früchte waschen, in kleine Stücke schneiden und auf das Müsli geben.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Abfallschale Biomüll, Schneidebrett, Küchenraspel, Schüssel, groß (mit Deckel), kleine Schüsseln, Messbecher, Rührschüssel, Küchenmesser, Esslöffel

Hinweis U3-Verpflegung: Schneiden Sie das Obst abhängig vom Alter der Kinder klein. Verzichten Sie ggf. auf kleine Beeren.

Rezept: Kinderkrippe Krabbelwiese, Bad Mergentheim – Melanie Michel
Foto: maryskin – stock.adobe.com



KINDERLIEBLINGSMÜSLI

Menge und Zutaten (4-5 Kinderportionen)	Zubereitung
150 g Haferflocken	Haferflocken in eine Schüssel geben.
1 Banane 1 Apfel 200 g Obst der Saison 1 Handvoll Nüsse oder Saaten	Banane mit etwas Zitronensaft pürieren und zu den Haferflocken geben. Apfel raspeln oder klein schneiden und dazugeben. Weiteres Obst der Saison (z. B. Erdbeeren, Trauben, Birnen, Pfirsiche) waschen, schneiden und mit den Nüssen oder Saaten dazugeben.
200 g Naturjoghurt nach Bedarf Milch Obst der Saison	Naturjoghurt zugeben und verrühren. So viel Milch dazugeben, dass das Müsli eine cremige Konsistenz hat. In Glasschälchen füllen und mit Früchten dekorieren.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Abfallschale Biomüll, Schneidebrett, Küchenmesser, Esslöffel, Küchenwaage, Pürierstab, Rührschüssel, Schüssel, z. B. aus Edelstahl o. Kunststoff, Rührbesen, Rührlöffel; zum Anrichten Esslöffel, Glasschüssel

Hinweis U3-Verpflegung: Verzichten Sie abhängig vom Alter und Zahnstatus der Kinder auf Nüsse und Saaten.

Rezept: Familienzentrum Ev. Kindertagheim, Pfullendorf – Ruth Hartkorn
Foto: san_ta – stock.adobe.com



LECKERES FRÜCHTEJOGHURT

Menge und Zutaten (1 Kinderportion)	Zubereitung
7 Erdbeeren 1/2 Banane 2 EL Naturjoghurt 1 EL Quark 1 TL Mandelmus Kokosraspeln	5 Erdbeeren, Banane, Joghurt und Quark zusammen pürieren. Masse in ein Glas füllen, restliche Erdbeeren klein schneiden und darüber geben, mit Mandelmus und Kokosraspeln bedecken. Statt Erdbeeren kann auch anderes saisonales Obst oder auch ungesüßte tiefgekühlte Früchte verwendet werden.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Küchenmesser, Teelöffel, Schneidebrett, Esslöffel, Abfallschale Biomüll, Stabmixer; zum Anrichten Schraubglas, Teelöffel

Rezept: Kindergarten Schweighof, Badenweiler-Schweighof – Sybille Probst
Foto: Fredricke Wöhrlin

TIPP
Der Früchtejoghurt passt sehr gut zu den Buchweizenröllchen (nächstes Rezept).



BUCHWEIZENRÖLLCHEN

Menge und Zutaten (ca. 5 Kinderportionen)	Zubereitung
100 g Buchweizenmehl 150 g Dinkelmehl 420 ml Milch 4 Eier 1 Prise Jodsalz etwas Rapsöl	Die zwei Sorten Mehl vermischen, abwechselnd Milch und Eier darunter geben und alles gemeinsam mit dem Salz zu einem glatten Teig verquirlen. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen, danach etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, mit einer Schöpfkelle den Teig hinzugeben und dünne Pfannkuchen ausbacken.
Frischkäse Gurke Paprika Avocado	Pfannkuchen nach dem Abkühlen mit Frischkäse bestreichen. Paprika, Gurke und Avocado in dünne Streifen schneiden und die bestrichenen Pfannkuchen damit belegen. Äußeren Rand frei lassen! Pfannkuchen zusammenrollen und kleine Rollen abschneiden.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Rührschüssel, Rührbesen, Schöpfkelle, Pfanne, Schneidebrett, Küchenmesser, Abfallschale Biomüll; zum Anrichten eine Vesperdose

TIPP

Als süße Variante die Pfannkuchen mit dem Früchtejoghurt aus dem vorherigen Rezept bestreichen.

Rezept: Kindergarten Schweighof, Badenweiler-Schweighof – Sybille Probst
 Foto: Alexandra Knauß, Landeszentrum für Ernährung



GEMÜSE-WRAPS MIT QUARK-JOGHURT DIP

Menge und Zutaten (12 Portionen)	Zubereitung
400 g Naturjoghurt 250 g Magerquark	Joghurt und Magerquark miteinander vermischen.
Petersilie Schnittlauch Jodsalz, Pfeffer ½ Zitrone	Die Kräuter waschen, schneiden und unter die Joghurt-Quark-Masse mischen. Anschließend mit wenig Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
½ Eisbergsalat ½ rote Paprika	Salat und Paprika waschen, ggf. entkernen und in feine Streifen schneiden.
1 Salatgurke ½ Bund Radieschen 1 Dose Mais	Gurke und Radieschen waschen, ggf. schälen und in feine Scheiben oder kleine Stücke schneiden. Den Mais im Küchensieb abtropfen lassen.
12 Vollkornwraps/-tortillas	Wraps ausbreiten und mit Joghurt-Quark-Masse bestreichen. Anschließend den Salat und das klein geschnittene Gemüse in einem Streifen in die Mitte des Wrap legen. Den unteren Teil und die Seiten nach innen klappen und dann vorsichtig aufrollen. Den Wrap in der Mitte halbieren und mit der Öffnung nach oben in eine Schüssel gestellt servieren.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Rührschüssel, Rührbesen, Zitronenpresse, Schneidemesser, Schneidebrett, Küchensieb, Esslöffel, Abfallschale Biomüll; zum Anrichten eine flache Schüssel

Rezept: Kita Marienstift, Bad Liebenzell – Kathrin Mischung
 Foto: Jessica Keppler-Schmidt



SIGARA BÖREĞİ MIT VIEL GEMÜSE

Menge und Zutaten (10 Stück)	Zubereitung
1 Aubergine 1 rote Paprika 3 EL Olivenöl Jodsalz, Pfeffer 3 Frühlingszwiebeln	Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Zuerst die Auberginenwürfel in Olivenöl anbraten, dann die Paprika dazugeben. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden und ganz zum Schluss mitbraten. Danach alles abkühlen lassen.
200 g Schafskäse ¼ Bund glatte Petersilie	Den Käse mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Gemüse, Käse und Kräuter vermengen.
½ Tasse Milch ½ Tasse Öl 1 Ei 1 P Filo- und Yufkateig (10 Blatt) 2 EL schwarzer Sesam	Milch, Öl und das Ei verquirlen. Ein Yufka-Teigblatt entnehmen und mit einem Pinsel mit der Milch-Öl-Ei Mischung bestreichen. 2 EL der Gemüse-Käse-Mischung in das untere Drittel länglich verteilen. Die Seiten einschlagen und aufrollen. Die Rollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Milch-Öl-Ei-Mischung bestreichen, mit schwarzem Sesam bestreuen und bei 180 °C Umluft für 15 Minuten goldbraun backen.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Schneidebrett, Küchenmesser, Esslöffel, Backpapier, Backblech, Rührschüssel, Tasse, Gabel, Bratpfanne, Backpinsel, Abfallschale Biomüll, Schüssel aus Edelstahl, Kunststoff, Rührbesen, Rührlöffel; zum Anrichten Teller, Brettchen

Hinweis U3-Verpflegung: Verzichten Sie abhängig vom Alter der Kinder auf Sesam.

Rezept: Kath. Kita St. Elisabeth, Seelbach-Wittelbach – Silvia Rappenegger-Striegel

Foto: Silvia Rappenegger-Striegel



FRUCHTIGE WÖLKCHEN

Menge und Zutaten (4-5 Kinderportionen)	Zubereitung
100 g Butter 50 g Zucker 2 Eier 1 Prise Jodsalz	Butter, Zucker, Eier und Salz schaumig rühren.
125 g Mehl Typ 405 oder 550 125 g Vollkornmehl 1 P Backpulver 4 EL Buttermilch	Mehl mit Backpulver verrühren und mit der Buttermilch zu der Mischung hinzufügen und unterrühren.
2 Äpfel 2 EL gehobelte Mandeln Puderzucker	Äpfel waschen, ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit den gehobelten Mandeln unter den Teig heben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech mit 2 EL Häufchen setzen und bei Umluft 180 °C ca. 15 Minuten backen. Anschließend mit wenig Puderzucker bestäuben.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Abfallschale Biomüll, Schneidebrett, Küchenmesser, Küchenwaage, Rührschüssel, Esslöffel, Backblech, Teigschaber, Sieb

Rezept: Familienzentrum Ev. Kindertagesheim, Pfullendorf – Ruth Hartkorn

Foto: Inka – stock.adobe.com



ZUCKERFREIE APFELWAFFELN

Menge und Zutaten (ca. 5 Waffeln)	Zubereitung
125 g Dinkel- oder Weizenmehl 1 TL Backpulver	Mehl und Backpulver miteinander vermischen.
1 Apfel	Apfel waschen, entkernen und feinreiben.
2 Eier	Die Eier trennen.
125 ml Joghurt 2 EL zerlassene Butter 125 ml Milch	Apfel, Eigelb, Joghurt, zerlassene Butter und Milch vermischen und anschließend das Mehl hinzufügen. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und unter den Teig heben.
Rapsöl	Das Waffeleisen mit Öl auspinseln & Waffeln backen. Zusammen mit frischem Obst z. B. Apfelschnitzen servieren.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Esslöffel, Küchenwaage, Küchenraspel, Küchenmesser, Schneidebrett, Teigschaber, Rührschüssel, Rührgerät, Abfallschale Biomüll, Schöpfkelle, Waffeleisen, Rührlöffel

Rezept: Kinderhaus Spielwiese Kunterbunt, Bad Mergentheim – Franziska Seeberger
Foto: Alexandra Knauß, Landeszentrum für Ernährung



MÜSLIKÖRBCHEN MIT JOGHURT UND BEEREN

Menge und Zutaten (8 Stück)	Zubereitung
1 Banane 125 g kernige Haferflocken 1 EL Honig 1 TL Zimt	Banane in kleine Stücke schneiden und mit einer Gabel zu Brei zerdrücken. Haferflocken, Zimt, Honig und die zerdrückte Banane miteinander gleichmäßig vermengen. Die Mulden eines Muffinblechs einölen, die Haferflocken Masse auf die Mulden verteilen, mit den Fingern an die Form anpassen, so dass Körbchen entstehen. Bei 180 °C Umluft 10 Minuten backen. Die Körbchen auskühlen lassen und aus der Form nehmen.
250 g Naturjoghurt 125 g Beeren / saisonales Obst	Naturjoghurt auf die Körbchen verteilen. Beeren oder anderes saisonales Obst waschen und Körbchen damit verzieren.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Schneidebrett, Küchenmesser, Rührbesen, Gabel, Teelöffel, Esslöffel, Abfallschale Biomüll, Rührschüssel; zum Anrichten Vesperbox, Deko-Spieße, Deko-Augen

Hinweis U3-Verpflegung: Schneiden Sie das Obst abhängig vom Alter der Kinder klein.

Rezept: Kath. Kita St. Nikolaus, Seelbach – Alexia Beer
Foto: Alexia Beer



ENERGIEKUGELN

Menge und Zutaten (ca. 8 Stück)	Zubereitung
200 g Datteln	Datteln entkernen und klein schneiden. Alternativ auch andere Trockenfrüchte.
50 g Haferflocken 50 g gemahlene Nüsse 1-2 TL Kakao	In einer Rührschüssel die Trockenfrüchten mit allen Zutaten vermengen und zu einem klebrigen Teig verarbeiten; zum besseren Verarbeiten der Kugeln die Masse in den Kühlschrank stellen. Anstelle von Kakao können auch andere Zutaten wie Vanille oder Zimt zum Würzen genommen werden.
gepuffter Amaranth oder Kokosflocken	Die Masse zu kleinen Kugeln formen. Die Kugeln können wahlweise in Amaranth oder Kokosflocken in einem tiefen Teller gewälzt werden. Im Kühlschrank aufbewahren.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Rührschüssel, Küchenwaage, (elektrische) Küchenraspel, tiefer Teller

Hinweis U3-Verpflegung: Verzichten Sie abhängig vom Alter der Kinder auf gepufften Amaranth bzw. Kokosflocken.

Rezept: Kath. Kita St.Nikolaus, Seelbach – Beate Jäckle
Foto: StockImageFactory – stock.adobe.com



BANANENBROT

Menge und Zutaten (1 Kastenform)	Zubereitung
3 reife Bananen 1 Apfel 2 Eier	Die Bananen schälen, vierteln und in eine Schüssel geben. Den Apfel waschen, schälen, entkernen, vierteln und ebenfalls hinzufügen. Dann noch die beiden Eier in die Schüssel geben und alles zu einem feinen Brei pürieren.
200 g Dinkelmehl 1 P Backpulver 1 TL Zimt 50 g gehackte Mandeln	Alle trockenen Zutaten mischen und zum Apfel-Bananen-Eier-Brei geben. Nun das ganze solange verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
150 g Blaubeeren (optional) etwas Rapsöl	Wer das Bananenbrot noch saftiger und fruchtiger haben möchte, kann noch Blaubeeren unter den fertigen Teig heben. Nun eine Kastenform mit etwas Öl einfetten und den fertigen Teig hineinfüllen. Das Bananenbrot wird anschließend für 45 Minuten bei 180 °C Umluft gebacken. Sobald das Brot etwas abgekühlt ist, kann man es aus der Form auf eine Tortenplatte stürzen und genießen! Guten Appetit! Luftdicht verpackt hält sich das Bananenbrot für 5 Tage frisch.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Schneidebrett, Küchenmesser, zwei Schüsseln, Abfallschale Biomüll, Küchenwaage, Pürierstab, Teelöffel, Teigschaber, Backpinsel, Kastenform, Backofen; zum Anrichten Tortenplatte, Küchenmesser

Hinweis U3-Verpflegung: Verwenden Sie abhängig vom Alter und Zahnstatus der Kinder gemahlene anstelle der gehackten Nüsse.

Rezept: Kinderkrippe „Am Rinnenberg“, Westhausen – Elisa Szabo
Foto: Elisa Szabo



IDEEN FÜR DIE VESPERDOSE

Alle Ideen für die Vesperdose sind geeignet für Kinder ab drei Jahren. Für ein Angebot in der Kleinkindbetreuung im Alter von einem bis zu drei Jahren müssen die Vorschläge zum Teil angepasst werden, denn Kleinkinder können sich zum Beispiel an Nüssen oder kleinen Beeren leicht verschlucken. Hilfreich hierfür sind die Empfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben zur Frage "Gibt es Lebensmittel, die für Kleinkinder tabu sind?" (www.gesund-ins-leben.de). Hinweise für die Anpassung finden Sie wenn nötig unter dem jeweiligen Rezept.

Wählen Sie Rezepte passend zur Jahreszeit aus oder tauschen Sie das in den Rezepten vorgeschlagene Gemüse oder Obst gegen saisonal erhältliche Lebensmittel aus. Idealerweise kaufen Sie auch Lebensmittel aus ökologischem und regionalem Anbau. Dadurch können Sie Ihr Essensangebot nachhaltig gestalten.

Kindern bereitet der Umgang mit Lebensmitteln und das Füllen ihrer Vesperdosen viel Freude. Gerne können Sie daher Ihre Kinder in die Zubereitung der folgenden Ideen für Vesperdosen mit einbinden. Tipps für die Arbeit mit Kindern finden Sie auf Seite 7.



HENDRIKS LIEBLINGSFRÜHSTÜCK „FRÜHSTÜCK MIT HERZ“

Menge und Zutaten (1 Kinderportion)

- 1 Scheibe Bauernbrot
- 1 Käsestück
- 1/3 gelbe Paprika
- 1/4 Salatgurke
- 1/2 Apfel
- 1 Handvoll Heidelbeeren

Zubereitung

Bauernbrot mit Messer oder Ausstechform zu einem Herz oder einer anderen Form zurechtschneiden.
Gemüse und Obst waschen, ggf. schälen, entkernen.
Von der gelben Paprika das untere Drittel als „Körbchen“ abschneiden und mit Heidelbeeren füllen.
Gurke in Scheiben schneiden.
Apfel vierteln und entkernen, dann in Schnitze schneiden.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Abfallschale Biomüll, Küchenmesser, Schneidebrett, zum Anrichten Vesperdose

Hinweis U3-Verpflegung: Heidelbeeren sind für Kleinkinder nicht geeignet, weil sie sich daran verschlucken können.

Rezept: Kindergarten Schweighof, Badenweiler – Schweighof – Ioana Stahnke

Foto: Ioana Stahnke



KINDERGARTEN-VESPER

Menge und Zutaten (1 Kinderportion)	Zubereitung
Obst der Saison Apfel, Johannisbeeren, Stachelbeeren Gemüse der Saison Tomate, Kohlrabi, Karotte	Apfel, Johannisbeeren und Stachelbeeren waschen. Apfel in Stücke schneiden und Kerne entfernen. Tomate, Kohlrabi und Karotte waschen und ggfs. schälen. Kohlrabi und Karotte in Stücke schneiden.
Obstmus Obst nach Wahl	Saisonales Obst wie z. B. Äpfel, Aprikosen oder Birnen waschen, ggfs. entkernen, weich kochen und pürieren.
Hafer-Nuss-Kekse 200 g Datteln 400 g gem. Haselnüsse 200 g Mandelmehl 3 EL Mandel- oder Haselnussmus 4 Eier 100 g Butter 3-4 EL Kakaopulver 1 Prise Zimt	Datteln sehr klein schneiden, mit allen anderen Zutaten vermengen. Je nach Geschmack können Marmelade oder andere Trockenfrüchte hinzugefügt werden. Den Teig zu Keksen formen und auf einem Backblech platzieren. Bei 160 °C Umluft für 12–15 Minuten backen.

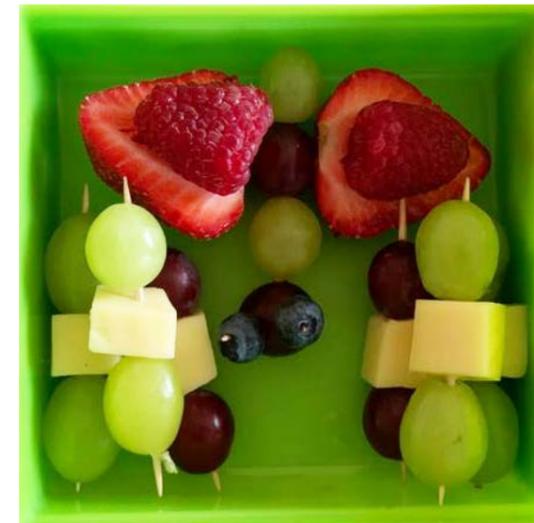
BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Küchenmesser, Schneidebrett, Messbecher, Rührschüssel, Küchenwaage, Pürierstab, Esslöffel, Backblech, Backpapier, Rührgerät, Abfallschale Biomüll

Hinweis U3-Verpflegung: Schneiden Sie abhängig vom Alter der Kinder das Obst und Gemüse klein und verzichten Sie ggf. auf Johannis- und Stachelbeeren.

Rezept: Bauernhofkindergarten Schwalbennest, Öhningen – Sandra Turkovic

Foto: Sandra Turkovic



BUNTES VESPER AM SPIESS

Menge und Zutaten (1 Kinderportion)	Zubereitung
3 Gurkenscheiben 1 Käsescheibe 1 Brotscheibe	Gurken waschen, ggf. schälen und in runde Scheiben schneiden. Käsescheibe und Brotscheibe in kleine viereckige Scheiben schneiden. Die Zutaten nacheinander aufspießen.
Käse am Stück	Käse in Scheiben schneiden und mit einem sternförmigen Ausstecher ausstanzen.
12 Trauben Käse am Stück	Trauben waschen und abtrocknen. Käse ggf. entrinden und in mundgerechte Würfel schneiden. Trauben und Käse immer abwechselnd auf dem Spieß kombinieren.
Schmetterling aus Obst 1 Erdbeere 2 Himbeeren 2 Heidelbeeren 4 Trauben	Obst waschen, die Erdbeeren halbieren. Die Himbeeren auf die Erdbeeren legen/befestigen, diese stellen die Flügel dar. Die Trauben und Heidelbeeren im Wechsel aufspießen, diese sind der Schmetterlings-Körper (siehe Bildmitte).



1½ ¼	Paprika Gurke	Paprika und Gurke waschen und in Streifen schneiden.
Müsli-Quark Kugeln im Joghurt		
2 EL	Früchtemüsli	Alle Zutaten außer Sesam und Naturjoghurt in eine Schüssel geben und vermischen, anschließend 5 Minuten stehen lassen. Sesam auf einen Teller geben, die Müsli-Quarkmischung zu zwei walnussgroßen Kugeln formen und in Sesam wälzen. Müsli-Quark Kugeln im Joghurt servieren.
2 EL	Magerquark	
1 Prise	Zimt	
1 EL	Sesam	
	Naturjoghurt	

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE	
Schneidebrett, Küchenmesser, Ausstechförmchen, Teelöffel, Esslöffel, Rührschüssel, tiefer Teller, Abfallschale Biomüll und zum Anrichten Spieße	
Hinweis U3-Verpflegung: Spieße sind für Kleinkinder nicht geeignet. Schneiden Sie abhängig vom Alter der Kinder das Obst in kleine Stücke.	

Rezept: Kath. Kita St. Elisabeth, Seelbach-Wittelbach
Foto: Nadine Kolodzei



KUNTERBUNTE VESPERBOXEN

Menge und Zutaten (2 Kinderportionen)		Zubereitung
¼	Salatgurke	Obst und Gemüse waschen, ggf. schälen. Gurke in Scheiben schneiden und evtl. mit dem Ausstechförmchen ausstechen. Karotte in Streifen schneiden. Essiggurke in Stücke schneiden. Apfel entkernen und in Spalten schneiden. Melone in Stücke schneiden.
½	Karotte	
1	Essiggurke	
2	Erdbeeren	
2	Kirschen	
¼	Apfel	
1	Stück Wassermelone	
1 ½	Frischkäse oder Butter Scheiben Vollkornbrot	Brot mit Butter oder Frischkäse bestreichen, halbieren oder vierteln.
1	Räuchertofu	Tofu halbieren und in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in der Vesperdose anrichten, ggf. mit Spießen und Deko garnieren.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE	
Schneidebrett, Küchenmesser, Ausstechförmchen, Abfallschale Biomüll und zum Anrichten Vesperdose, Deko-Spieße, Deko-Augen	
Hinweis U3-Verpflegung: Spieße sind für Kleinkinder nicht geeignet. Verzichteten Sie abhängig vom Alter der Kinder auf die Kirschen bzw. entsteinen und halbieren Sie diese.	

Rezept: Kath. Kita St. Nikolaus, Seelbach
Foto: Christiane Herzog



FRÜHSTÜCKSJOGHURT MIT FRÜCHTEN

Menge und Zutaten (1 Kinderportion)	Zubereitung
150 g Naturjoghurt (3,8 %) 1 TL geschrotete Leinsamen 1 EL Haferflocken 50 ml Milch	Alle Zutaten vermischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
40 g Erdbeeren 3 Erdbeeren	40 g Erdbeeren waschen, abtropfen und pürieren und in den Joghurt einrühren. 3 Erdbeeren klein schneiden und auf den Joghurt geben.
5 Kirschen 40 g Salatgurke	Den Joghurt mit Obst und Gemüse servieren. Als Ergänzung kann eine Energiekugel (Rezept S. 32) oder ein Hafer-Nuss-Keks (Rezept S. 36) angeboten werden.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Abfallschale Biomüll, Schneidebrett, Küchenmesser, Esslöffel, Teelöffel, Schüssel, z. B. aus Edelstahl, Kunststoff mit Deckel, Stabmixer, Ausstechförmchen, Rührlöffel und zum Anrichten Schüssel, z. B. aus Edelstahl, Kunststoff oder Glas mit Deckel

Hinweis U3-Verpflegung: Verzichten Sie abhängig vom Alter der Kinder auf die Kirschen bzw. entsteinen und halbieren Sie diese.

Rezept: Kath. Kita St. Nikolaus, Seelbach – Christiane Herzog
Foto: Christiane Herzog



PIZZABÄLLCHEN MIT GEMÜSE

Menge und Zutaten (12-15 Kinderportionen)	Zubereitung
120 g Vollkornmehl 150 g Magerquark 2 EL Öl ½ TL Jodsalz, Oregano 1 ½ EL Backpulver 2-3 EL Milch	Die Zutaten zu einem zähen Teig verrühren. Nach Bedarf noch etwas Milch hinzufügen, falls er noch zu fest ist. Der Teig sollte mit den Händen gut formbar sein.
1 Zwiebel 2 Paprika (gelb und rot) 80 g geriebener Käse	Zwiebel schälen und klein würfeln. Paprika waschen, entkernen und klein würfeln. Zwiebel, Paprika und Käse in den Teig einkneten, daraus Bällchen formen.
Zucchini Cocktailtomaten Karotten Paprika	Bällchen auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben. Bei 180 °C Umluft ca. 30 Minuten backen. Nach dem Abkühlen in einer Vesperdose mit rohem Gemüse anrichten.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Schneidebrett, Küchenmesser, Esslöffel, Teelöffel, Küchenwaage, Rührschüssel, Rührgerät, Abfallschale, Biomüll, Backpapier, Backblech und zum Anrichten Vesperdose mit Trennfächern

Hinweis U3-Verpflegung: Halbieren oder vierteln Sie die Cocktailtomaten.

Rezept: Kath. Kita St. Elisabeth, Seelbach-Wittelbach
Foto: Ika Rahma – stock.adobe.com



ROTER UND GRÜNER VESPERPAUSENSPASS

Menge und Zutaten (jeweils für eine Brotdose)	Zubereitung
Rote Brotdose 6 Cocktailtomaten 1/2 rote Paprika 1 Becher Naturjoghurt 5 Erdbeeren 13 Johannisbeeren 5 Himbeeren	Gemüse waschen, ggf. entkernen und Paprika in Streifen schneiden. Wie im Bild oben links in der Brotdose anrichten. Die Beeren waschen und in den Joghurt legen.
Grüne Brotdose 2 Kiwi 12 grüne Trauben 1/2 Salatgurke 1 Scheibe Vollkornbrot 1 Frischkäse etwas Schnittlauch	Kiwis und Gurke waschen. Gurke ggf. schälen. Beides in mundgerechte Stücke schneiden. Vollkornbrot evtl. mit einem Kleeblatt Ausstechförmchen ausstanzen, mit Frischkäse bestreichen und danach mit gewaschenen und geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE
Schneidebrett, Ausstechförmchen, Küchenmesser, Abfallschale Biomüll und zum Anrichten Vesperdose
Hinweis U3-Verpflegung: Schneiden Sie abhängig vom Alter der Kinder das Gemüse und Obst klein und verzichten Sie ggf. auf Johannisbeeren.

Rezept: Kath. Kita St. Elisabeth, Seelbach-Wittelbach
 Foto: Melissa Bruder



KÖSTLICH FERNÖSTLICH – BENTO

Menge und Zutaten (6 Kinderportionen)	Zubereitung
300 g Rundkornreis 450 ml Wasser	Reis mit kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar ist. Den Reis in 450 ml Wasser aufkochen, 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Den Herd ausschalten und weitere 10 Minuten stehen lassen.
ggf. 1 saisonales Gemüse ggf. gekochtes Ei Käse	Das Bento ist sehr persönlich, somit kann alles Gemüse verwendet werden, was schmeckt, z. B. Paprika, Cocktailtomaten, Karotten, Salatgurke, Salat, Kresse, ... Gut kann auch blanchiertes Gemüse verwendet werden, wie Broccoli oder Zuckerschoten. Das Gemüse waschen, ggf. schälen und alles in mundgerechte Stücke portionieren. Auch ein hartgekochtes Ei oder Käse sind mögliche Zutaten. Das Gemüse mit Ausstechförmchen in Form bringen um später das Bento damit sehr ansprechend zu dekorieren.

TIPP
 Dieses Gericht kann auch gemeinsam mit den Kindern in der Kita zubereitet werden.



Veggie Hack -Soboro

150 g Veggie Hack
2 EL Zucker
2 EL Sojasoße

Alle Zutaten in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und krümelig braten. Wenn die Flüssigkeit im Topf fast verdampft ist, den Herd ausschalten und das Gebratene abkühlen lassen.

Ei – Soboro

3 Eier
1 EL Zucker
2 TL Mirini
1 Prise Jodsalz

Alle Zutaten miteinander verrühren. Die Eimasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ständig rühren. Wenn die Masse zu stocken beginnt, mit Stäbchen rühren, bis die Eimasse sich in kleine Flocken trennt. Abkühlen lassen.

Wenn alle Gerichte bzw. Zutaten abgekühlt sind, zunächst Reis in die Vesperdose geben. Anschließend Ei- und Veggie Hack-Soboro in die Box füllen. Mit reichlich Gemüse ausgarnieren. Hierbei kann jeder seiner Fantasie freien Lauf lassen.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Schneidebrett, Küchenmesser, Esslöffel, Essstäbchen, Ausstechförmchen, Kleiner Topf, Pfanne, Kochtopf, Abfallschale Biomüll, Pfannenwender, Gabel, Schüssel, z. B. aus Edelstahl, Kunststoff und zum Anrichten Vesperdose

Hinweis U3-Verpflegung: Wählen Sie Gemüse und Obst abhängig vom Alter der Kinder aus bzw. schneiden Sie es altersabhängig klein.

Rezept: Kath. Kita St. Nikolaus, Seelbach – Silvia Rappenegger-Striegel
Foto: Silvia Rappenegger-Striegel



GOOD MORNING SUNSHINE

Menge und Zutaten (1 Kinderportion)

1 Vollkorntoast
4 Cocktailtomaten
1 Stück Salatgurke
1 Handvoll Trauben
1 Handvoll Heidelbeeren
1 Stück Paprika

Zubereitung

Vollkorntoastbrot toasten und abkühlen lassen. Gemüse, Obst und das abgekühlte Toastbrot in die Vesperdose geben. Mit einem Teil des Gemüses und Obstes das Toastbrot als Gesicht garnieren.

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

Küchenmesser, Schneidebrett, Abfallschale Biomüll, zum Anrichten Vesperdose und Schällchen

Hinweis U3-Verpflegung: Halbieren oder vierteln Sie die Cocktailtomaten und Trauben. Heidelbeeren sind für Kleinkinder nicht geeignet, weil sie sich daran verschlucken können.

Rezept: Kindergarten Schweighof, Badenweiler-Schweighof – Mintari Menzner
Foto: Mintari Menzner

VIELE WEITERE BILDUNGS- UND INFORMATIONSMATERIALIEN FÜR DIE KITA FINDEN SIE AUF DER INTERNETSEITE DES LANDESZENTRUMS FÜR ERNÄHRUNG.

WEITERFÜHRENDE INFOS

- DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas www.fitkid-aktion.de
- Poster DGE-Qualitätsstandard Kita-Frühstück / -Zwischenverpflegung www.fitkid-aktion.de
- Artikel „Nachhaltig vespern in der Kita“: Landeszentrum für Ernährung www.landeszentrum-bw.de
- LErn BW: Infoblatt „Vesper in der Kita – Empfehlungen für Eltern – LErn BW“ www.landeszentrum-bw.de
- FIT KID Frühstückspan: www.fitkid-aktion.de
- Faltblatt „Von wegen zwischendurch! Gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten in der Kita“: www.kern.bayern.de
- Vernetzungsstelle Kita- Verpflegung Thüringen: Was gibt's heute? Rezeptideen für die Vesper in der Kita www.vnskt.de

Bildquellen:

Titelbild: oben: ©epiximages – stock.adobe.com; unten links: 1001color – stock.adobe.com;

unten rechts: san_ta – stock.adobe.com

Innenteil: S. 6 Halfpoint – stock.adobe.com; S. 34 happy_lark – stock.adobe.com

Legende:

ml = Milliliter TL = Teelöffel

EL = Esslöffel P = Päckchen



**LErn BW – Landeszentrum für Ernährung
Baden-Württemberg**

an der Landesanstalt für Landwirtschaft,
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)

73525 Schwäbisch Gmünd

Tel: 07171 917-100

ernaehrung@lel.bwl.de

www.lern-bw.de

Das LErn BW – Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg ist eine Einrichtung im Geschäftsbereich des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.