



! 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



Freistaat
SACHSEN



! 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.

- ① 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.

❶ 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.



vernetzungsstelle-sachsen.de

ichkannkochen.de



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

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Freistaat
SACHSEN

 25 Minuten



Rhabarber- Aprikosen- Creme



Zutaten für 2 Gläser à 300 g

- 400 g Rhabarber
- 100 g getrocknete Aprikosen, entsteint
- 1 Vanilleschote
- 2-3 EL Wasser
- 2 Sternaniskapseln



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

1 Die Gläser mit kochendem Wasser ausspülen und abtropfen lassen. Den Rhabarber waschen, schälen und mit dem Messer in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die getrockneten Aprikosen mit dem Messer grob würfeln. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

2 Vanillemark, Aprikosen, Rhabarber und Wasser in einen Topf geben. Die ausgekratzte Vanilleschote und die Sternaniskapseln in einen verschlossenen Teefilter füllen und zu den restlichen Zutaten geben. Die Mischung aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Den Teefilter aus dem Topf herausnehmen.

3 Den Topf von der Herdplatte nehmen, die Zutaten mit dem Pürierstab fein pürieren und anschließend erneut kurz aufkochen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz ein wenig Wasser unterrühren. Die heiße Creme in die Gläser abfüllen, Gläser zudrehen und 5 Minuten auf den Kopf stellen.

❶ Die Aprikosensaison in Deutschland ist von Juni bis August. Getrocknet sind sie haltbar und ganzjährig einsetzbar.

↻ Gerne können Sie andere getrocknete Früchte wie z. B. Pflaumen oder Gewürze wie z. B. Zimt oder Kardamom kreativ einsetzen.



vernetzungsstelle-sachsen.de

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

STAATSMINISTERIUM FÜR
SOZIALES, GESUNDHEIT UND
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT



Freistaat
SACHSEN

ⓘ Gluten, Milcherzeugnisse

🕒 35 Minuten inkl. Kühlzeit



Hafer-Frischkäse-kugeln

Zutaten für 15 Kugeln

- 100 g Frischkäse (max. 30 % Fett absolut)
- 100 g zarte Haferflocken
- 1 EL Zucker
- ½ TL Vanillezucker
- ca. 2-3 EL Wasser
- 1 EL Kakao
- 2 EL Kokosraspeln



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Den Frischkäse und die Haferflocken abwiegen und in eine Rührschüssel geben.
 - 2 Den Zucker, Vanillezucker und Wasser hinzugeben und alles mit sauberen Händen zu einer einheitlichen Masse kneten. Die Masse 15 Minuten kühl stellen.
 - 3 Den Kakao und die Kokosraspeln in je einen Suppenteller geben, so dass der Tellerboden bedeckt ist. Aus der Masse ca. 15 Kugeln in der Größe einer Kirsche zwischen den Handflächen rollen. Die Kugeln in den Suppenteller legen und durch kreisende Bewegungen des Tellers mit dem Kakao oder den Kokosraspeln umhüllen.

- ❶ Gut gekühlt lässt sich die Masse am besten rollen. Daher immer nur Teile davon aus der Kühlung nehmen und nach und nach die Kugeln daraus formen. Bewahren Sie die Kugeln abgedeckt im Kühlschrank auf. Sie halten sich etwa 2-3 Tage.
- ↻ Variante: Picken Sie die Kugeln zusammen mit Obststückchen auf Holzspieße.



vernetzungsstelle-sachsen.de

ichkannkochen.de



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

STAATSMINISTERIUM FÜR
SOZIALES, GESUNDHEIT UND
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT





🕒 15 Minuten,
1 Tag ziehen lassen

Gartenlimonade

Zutaten für ca. 2 Liter

- 2 große Hände voll frische, essbare Kräuter (z. B. Waldmeister, Zitronenmelisse)
- ½ unbehandelte Zitrone
- 1 L Apfelsaft (naturtrüb und ungesüßt)
- 1 L Mineralwasser



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Die gesammelten Blüten und Kräuter gründlich waschen und die Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
 - 2 Kräuter und Zitronenscheiben in ein großes Glasgefäß geben, mit Apfelsaft übergießen und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
 - 3 Am nächsten Tag die Mischung durch ein Sieb abseihen, 1:1 mit Mineralwasser verdünnen und mit frischen Zitronenscheiben oder Kräutern garniert servieren.

- ① Naturtrüber Apfelsaft enthält mehr Ballaststoffe und Antioxidantien – gut für Darm und Immunsystem!
- ↻ Variante: Für mehr Süße einfach ein bisschen Honig hinzufügen.



vernetzungsstelle-sachsen.de

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

STAATSMINISTERIUM FÜR
SOZIALES, GESUNDHEIT UND
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT



Freistaat
SACHSEN



! Sellerie

🕒 ca. 45 Minuten

Gelber Linsen- aufstrich



Zutaten für 10 Portionen

- 375 ml Wasser
- 250 g gelbe Linsen
- 2 Möhren
- 160 g Knollensellerie
- 1,5 Zwiebeln
- 3 ½ EL Olivenöl
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- ½ Zitrone
- ¼ TL Honig



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 1 Wasser in einem Topf mit Deckel aufkochen, eine Prise Salz und die Linsen hinzufügen. Bei niedriger Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind.
- 2 Möhren und Knollensellerie gründlich waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden oder grob raspeln. Zwiebeln halbieren und kleinschneiden. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, das Gemüse darin anschwitzen, mit etwas Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten garen.
- 3 Linsen abgießen und zum Gemüse geben. Sonnenblumenkerne kurz anrösten oder direkt dazu geben. Alles grob pürieren und nach Bedarf Wasser hinzufügen bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Petersilie waschen, trocknen, kleinzupfen und unter den Aufstrich mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken.

❶ Für die Zubereitung mit Kindern lassen Sie sie beim Waschen und Raspeln der Möhren (mit einer kindgerechten Küchenreibe) oder beim Abmessen der Zutaten helfen.

↻ Variante: Linsen mit blanchierten Erbsen, Radieschen und Frischkäse pürieren, frische Frühlingskräuter (Schnittlauch, Dill) untermischen. Passt perfekt zu Gemüsesticks und Vollkornbrot.



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

[ichkannkochen.de](https://www.ichkannkochen.de)



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

STAATSMINISTERIUM FÜR
SOZIALES, GESUNDHEIT UND
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT

