



! 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

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

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Freistaat
SACHSEN



! 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.

- ❶ 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.

- ❶ 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



ⓘ Gluten, Schalenfrüchte

🕒 30 Minuten

Carrot-Cake- Energiebällchen

Zutaten für 12-14 Bällchen

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



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Alle Zutaten abwägen. Die Möhre schälen und mit der Küchenreibe fein reiben. 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. Je nach Leistung des Mixers empfiehlt es sich, die Zutaten zunächst nacheinander zu zerkleinern. Nach Bedarf 2-4 EL Wasser hinzufügen.
 - 3 Aus der Masse etwa 12-14 Bällchen formen, diese nach Wunsch in Kokosraspeln wälzen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

- ❶ Das Wiegen und Abmessen der Zutaten ist eine großartige Aufgabe für Kinder.
- ↻ Statt Datteln bieten sich auch andere Trockenfrüchte wie beispielsweise Aprikosen an.



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



Rote-Bete-Salat



Zutaten für 10 Kinderportionen

- 6 große Rote Bete
- 1 Apfel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Zitronensaft
- 4 TL Honig
- etwas Salz und Pfeffer



- 
- 1 Die Rote Bete kochen, kurz abkühlen lassen und danach mit Handschuhen oder in einer Schüssel mit kaltem Wasser schälen.
 - 2 Apfel waschen und gemeinsam mit der Roten Bete in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
 - 3 Für das Dressing Öl, Essig, Zitronensaft und Honig miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 4 Das Dressing mit den übrigen Zutaten in der Schüssel vermischen und den fertigen Rote-Bete-Salat in kleinen Schälchen servieren.

- ❶ Wenn die Zeit zum Kochen der Roten Bete fehlen sollte, verwenden Sie vorgekochte, vakuum-verpackte Rote Bete.
- ↻ Gerne können Sie den Salat mit Feta-Käse und/oder frischen Kräutern (Petersilie, Minze oder Dill) ergänzen.



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