



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.

- ❶ 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

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

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

 Freistaat
SACHSEN



! 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 $\frac{3}{4}$ 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.

- ❶ 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.



[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
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT





Overnight Oats mit Rhabarber- Erdbeer-Sauce

ⓘ Gluten, Milcherzeugnisse

🕒 15 Minuten und mind.

4 Std. kühl stellen

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 500 g zarte Haferflocken
- 750 ml Milch
- optional: 1 Vanilleschote

Zutaten Rhabarber-Erdbeer-Sauce

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



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Für die Overnight Oats Haferflocken und Milch abwiegen und in einer Schüssel vermischen. Nach Belieben eine Prise gemahlene Vanille hinzufügen. Die Haferflocken-Milch-Mischung in eine Aufbewahrungsbox füllen und für mindestens 4 Stunden oder am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.
 - 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 fertigen Overnight Oats in kleine Schälchen umfüllen, die leicht abgekühlte Rhabarber-Erdbeer-Sauce hinzugeben oder unterrühren und servieren.

- ❶ Für etwas Crunch ein paar gehackte Nüsse über die Overnight Oats streuen.
- ↻ Porridge statt Overnight Oats – dazu die Haferflocken-Milch-Mischung auf dem Herd kurz aufkochen lassen. Statt einer Rhabarber-Erdbeer-Sauce bietet sich auch eine Himbeersauce 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





Wassermelonen-Smoothie

Zutaten für 1 Liter

- 600 g Wassermelone
- 2 Limetten
- 200 g kernlose Weintrauben
- 150 ml Wasser oder Kokosmilch
- ein paar Eiswürfel
- ein paar Minzblätter





1 Die Melone, die Limetten und die Weintrauben ordentlich mit Wasser waschen und mit einem Tuch abtrocknen.

2 Die Melone und die Limetten schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten, außer die Minzblätter, in einen Standmixer geben und gut durchmischen.

3 Wenn keine groben Stücke mehr vorhanden sind, den fertigen Smoothie in einen Krug oder direkt in Gläser füllen und mit den Minzblättern und ggf. einem Stück Melone dekorieren.

 Falls Sie keinen Standmixer zur Hand haben, können Sie auch einen Pürierstab verwenden. Hierbei allerdings die Eiswürfel weglassen und nach dem Durchmischen zerstoßenes Eis hinzufügen.

 Ergänzen Sie das Getränk noch um eine Banane.



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





Himbeer-Joghurt-Eis am Stiel

⚠ Milcherzeugnisse

🕒 30 Minuten, mind.

4 Std. tiefkühlen

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 500 g frische Himbeeren
- 1 Banane
- 500 g Naturjoghurt
- 5 EL Sahne
- 1 Vanilleschote



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Die Himbeeren gründlich waschen, von Blättern oder Stielen befreien und in eine Rührschüssel geben. Eine Banane hinzufügen und alles gemeinsam pürieren.
 - 2 In eine zweite Schüssel den Joghurt und die Sahne geben. Das Mark aus der Vanilleschote herauskratzen und hinzugeben. Alle Zutaten gründlich verrühren bis eine cremige, gleichmäßige Masse entsteht.
 - 3 Die vorbereiteten Eis-Förmchen nehmen und abwechselnd eine Schicht der pürierten Himbeer-Bananen-Mischung sowie eine Schicht der cremigen Joghurtmasse einfüllen. Je nach gewünschter Intensität der Schichten lässt sich dieser Schritt wiederholen.
 - 4 Zum Abschluss die Eisstiele mittig in die Förmchen setzen, sodass sie stabil im Eis verankert sind. Das Himbeer-Joghurt-Eis am Stiel für mindestens 4–6 Stunden ins Gefrierfach stellen bis es fest ist.

- ❶ 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 andere heimische Sommerbeeren wie Erdbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren (rot oder schwarz), Heidelbeeren oder Stachelbeeren – je nach Geschmack und Verfügbarkeit.





Bunter Sommer- zauber-Salat



Zutaten für 10 Kinderportionen

- je 10 Radieschen und Kirschtomaten
- 1 Gurke
- 1 Hand voll Erdbeeren
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 TL Olivenöl
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 2 große Hände voll Feldsalat
- je 1 große Hand voll Blüten
(z. B. Gänseblümchen, Kapuzinerkresse)



- 
- 1 Radieschen und Gurken waschen sowie in feine Scheiben oder Stifte schneiden. Tomaten und Erdbeeren halbieren bzw. vierteln, je nach Größe.
 - 2 Kichererbsen abtropfen lassen, mit Olivenöl vermengen und bei 180° C für 15–20 Minuten im Ofen rösten bis sie goldbraun und knusprig sind. Für das Dressing Rapsöl, Honig, Zitronensaft und Salz in einem Glas kräftig schütteln bis eine homogene Mischung entsteht.
 - 3 Feldsalat waschen, trockenschleudern und in eine große Schüssel geben. Gemüse, Früchte und essbare Blüten darauf anrichten, mit dem Dressing beträufeln und vorsichtig unterheben. Mit den gerösteten Kichererbsen und einigen Blüten als Topping servieren.
Hinweis: Die gerösteten Kichererbsen für die Krippenkinder aufgrund der Verschluckungsgefahr weglassen.

- ❶ Kressesamen auf feuchtes Küchenpapier streuen, hell stellen und gleichmäßig feucht halten. Nach 5–7 Tagen ernten und frisch über den Salat geben.
- ↻ Variante: Dressing aus Joghurt, Honig und etwas Zitrone anrühren und Trauben statt Erdbeeren untermischen.



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





! Milcherzeugnisse

🕒 20 Minuten

Blütenkräuter- butter

Zutaten für 1 Glas à 300 ml

- 2 Hände voll bunte Blüten und Kräuter (z. B. Gänseblümchen, Kapuzinerkresse)
- 300 ml frische Sahne
- 1 unbehandelte Zitrone
- Salz



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Blüten und Kräuter vorbereiten: Die gesammelten Blüten und Kräuter gründlich waschen und abtropfen lassen. Ideal ist es, sie in einer Salatschleuder zu trocknen, damit sie später besser in der Butter haften.
 - 2 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, weiterhin schütteln. 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 Sieb über einer kleinen Schüssel abgießen und die Butter in eine weitere Schüssel geben.
 - 3 Zutaten kombinieren: Die Zitrone waschen und trocknen, ca. 1 TL der Schale abreiben und etwas Saft (ca. 1 TL) auspressen. Die Kräuter mit sauberen Kinderscheren fein schneiden. Dann alle Zutaten unter die Butter mischen und gründlich vermengen. Falls die Butter zu flüssig ist, für ca. 20 Minuten kalt stellen.

-  Probieren Sie auch die entstandene Buttermilch gemeinsam mit den Kindern.
-  Passend zur Jahreszeit können Sie die Kräuter nach Verfügbarkeit und Geschmack variieren – frisch aus dem Garten oder regional bezogen. Alternativ lässt sich die Butter mit 2 Knoblauchzehen und 2–3 EL Tomatenmark zu einer aromatischen Tomaten-Knoblauch-Butter verfeinern.

