

BLAUE VANILLE- CUPCAKES

Zutaten für ca. 12 Cupcakes:

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 120 g weiche Butter
- 2 Eier
- 120 ml Milch
- Blaue Lebensmittelfarbe (oder natürliche Alternative, siehe unten)



Für das Topping (Frosting):

- 200 g Frischkäse (z. B. Philadelphia)
- 100 g weiche Butter
- 150 g Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- Blaue Lebensmittelfarbe oder natürliche Farbe

Zubereitung::



Teig vorbereiten

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Muffinform mit Papierförmchen auslegen.
3. In einer großen Schüssel Butter, Zucker und Vanillezucker cremig schlagen.
4. Eier einzeln unterrühren.
5. Mehl, Backpulver und Salz mischen und abwechselnd mit der Milch einrühren.
6. Jetzt kommt das Blau:
 - Für kräftige Farbe: Lebensmittelfarbe tropfenweise dazugeben.
 - Für natürliche Farbe: 1–2 EL pürierte Blaubeeren das ergibt ein zartes Hellblau oder Lila-Blau.
7. Teig in die Förmchen füllen (ca. 2/3 voll).
8. 15–20 Minuten backen, bis sie goldgelb sind (Stäbchenprobe!).
9. → Danach gut auskühlen lassen.

Frosting zubereiten

1. Butter kurz cremig schlagen.
2. Puderzucker sieben und nach und nach einrühren.
3. Frischkäse und Vanilleextrakt zugeben – nur kurz mischen, sonst wird's flüssig.
4. Blaue Farbe einrühren.

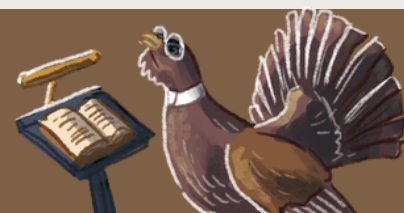


Verzieren

1. Das Frosting in einen Spritzbeutel (oder Gefrierbeutel mit abgeschnittener Ecke) füllen.
2. In Spiralen oder Tupfen auf die Cupcakes spritzen.
3. Nach Lust und Laune dekorieren:
 - Mit Perlen, Herzchen, Streuseln oder Blaubeeren.

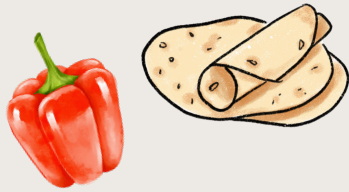
DEKO-IDEEN:

• BLAUE ODER WEISSE ZUCKERPERLEN
• MINI-MARSHMALLOWS
• KLEINE HERZCHEN ODER STERNE AUS FONDANT
• FRISCHE BLAUBEEREN FÜR DIE NATÜRLICHE VARIANTE



BUNTE ZIRKUS-GEMÜSE-WRAPS

Zutaten (für 4 Wraps):



Für die Wraps:

4 große Weizentortillas (oder Vollkorn-Wraps)

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 kleine Karotte

1 kleine Gurke

1 Handvoll Blattsalat oder Spinat

100 g Frischkäse (oder Hummus für vegane Variante)

1 TL Zitronensaft oder Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)

Optional: geriebener Käse oder Mais



Zubereitung::

1. Gemüse waschen.
2. Paprika und Gurke in feine Streifen schneiden, Karotte raspeln.
3. Frischkäse mit Zitronensaft und Kräutern verrühren.
4. (Wenn du Hummus nimmst: evtl. mit etwas Joghurt oder Frischkäse cremiger machen.)



Zirkusfarben vorbereiten

Teile das Gemüse nach Farben auf – rot, gelb, grün, orange – wie in einem Zirkuszelt!

So können Kinder ihre Wraps nach Farben belegen:

- „Feuerjongleur“ (rote Paprika)
- „Zirkussonne“ (gelbe Paprika, Mais)
- „Grüner Akrobat“ (Gurke, Spinat)
- „Karotten-Clown“ (Karottenstreifen)

Wraps rollen

1. Jeden Wrap mit Frischkäse bestreichen.
2. Gemüse-Streifen bunt darauflegen.
3. Eng aufrollen – am besten mit der Hilfe von Mama oder Papa, wenn's zu glitschig wird 😊
4. In der Mitte schräg durchschneiden.

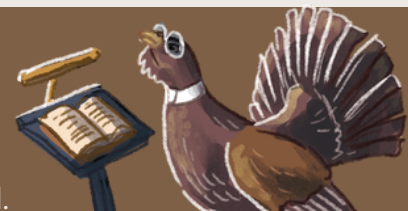
Varianten-Ideen:

1. „Zirkus-Zauberrollen“ – mit Rote-Bete-Aufstrich, Frischkäse & Gurke (rosa & grün ❤️❤️)
2. „Clownrollen“ – mit Tomaten, Mais und Käse
3. „Akrobatenrollen“ – mit Avocado, Karotte & Spinat



ZIRKUS-DEKO-TIPP

- MIT ZAHNSTOCHERN KLEINE FÄHNCHEN AUS PAPIER HINEINSTECKEN
- – DAS SIEHT AUS WIE MINI-ZIRKUSZELTE!
- AUF EINER PLATTE ANRICHTEN UND MIT EIN PAAR KRÄUTERN BESTREUEN.



WALD-JAUSE FÜR PICKNICK IM GRÜNEN



MINI-VOLLKORN-SANDWICHES „Blätter & Bären“:



Zutaten:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Scheiben Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- 2 Scheiben Putenbrust oder vegetarischer Aufschnitt
- 1 kleine Karotte
- ½ Gurke
- 1 TL Frischkäse
- Butter oder Margarine
- Ein paar Salatblätter

So geht's:

1. Brot dünn mit Butter oder Frischkäse bestreichen.
2. Käse, Aufschnitt und Salat darauflegen.
3. Mit Plätzchenausstechern (z. B. Blatt-, Stern- oder Tierformen) kleine Sandwiches ausstechen.
4. Karotte und Gurke in dünne Scheiben schneiden – als „Waldchips“ dazugeben.

WALDFRUCHT-SPIESSE

Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 Handvoll Trauben
- 1 Handvoll Beeren (z. B. Himbeeren oder Heidelbeeren)
- 1 kleiner Käsewürfel oder Mini-Mozzarella pro Spieß

So geht's:

1. Apfel waschen, in Stücke schneiden.
2. Alles abwechselnd auf kleine Holzspieße stecken.
3. In eine Dose oder ein Schraubglas geben – fertig!

WALDRANK

Zutaten:

- 200 ml Apfelsaft
- 200 ml Mineralwasser
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1. Ein paar Minzblätter

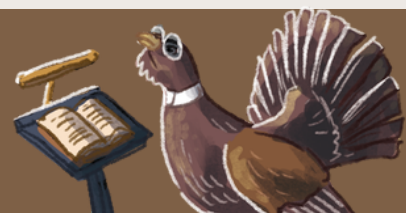
So geht's:

Einfach alles in eine Trinkflasche füllen und gut schütteln – erfrischend und natürlich!



VERPACKUNGSTIPP

VERWENDE WIEDERVERWENDBARE DOSEN, WACHSTÜCHER UND KLEINE SCHRAUBGLÄSER – DAS IST UMWELTFREUNDLICH UND HÄLT ALLES FRISCH.



CHAMPIGNON-RAHM-NUDELN FÜR KINDER



Zutaten:



Was du brauchst (für 2–3 Portionen)

- 250 g Nudeln (z. B. Penne oder Spaghetti)
- 200 g Champignons (weiße oder braune)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter oder etwas Öl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne oder pflanzliche Sahne
- 1 TL Frischkäse (macht die Soße schön cremig)
- etwas Salz und Pfeffer
- ein paar Petersilienblätter oder Schnittlauch zum Garnieren (optional)
- etwas geriebener Käse zum Bestreuen

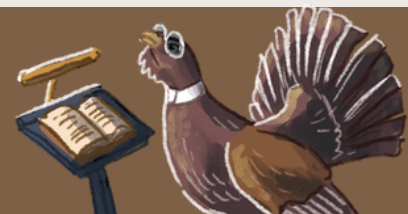
ZUBEREITUNG:

1. Nudeln kochen
2. Koche die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser. Danach abgießen und etwas Nudelwasser aufbewahren.
3. Champignons vorbereiten
4. Putze die Champignons mit einem feuchten Tuch (nicht waschen, sonst saugen sie sich voll Wasser!) und schneide sie in Scheiben.
5. Soße kochen
 - Zwiebel fein hacken und in Butter oder Öl glasig anbraten.
 - Champignons dazugeben und 5–7 Minuten braten, bis sie schön goldbraun sind.
 - Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
 - Sahne und Frischkäse einrühren, kurz aufkochen lassen und dann 5 Minuten leicht köcheln.
6. Abschmecken
7. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Soße zu dick ist, gib ein paar Löffel vom Nudelwasser dazu.
8. Alles mischen
9. Nudeln in die Soße geben und gut umrühren. Mit Kräutern und Käse bestreuen – fertig!



TIPP:

FÜR EXTRA SPASS: VERWENDE BUNTE NUDELN ODER TIERPASTA.
DIESES REZEPT IST VEGETARISCH, KANN GANZ EINFACH VEGAN
UND GLUTENFREI ZUBEREITET WERDEN.



BUNTE GEMÜSE-SPIESSE MIT CHAMPIGNONS



Zutaten:



Was du brauchst (für ca. 4 Spieße)

- 8 kleine Champignons
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 8 Kirschtomaten
- ½ Maiskolben (oder ein paar Maisstücke aus der Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Salz und Pfeffer
- ein paar Holzspieße

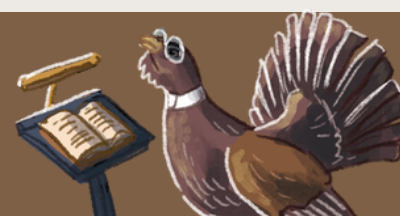
ZUBEREITUNG:

Tipp: Wenn du Holzspieße benutzt, weiche sie vorher 10 Minuten in Wasser ein – dann brennen sie im Ofen nicht an!

1. Gemüse vorbereiten, wasch das ganze Gemüse gut ab.
2. Paprika in Stücke schneiden, Zucchini in dicke Scheiben schneiden
3. Champignons putzen (mit feuchtem Tuch abwischen)
4. Tomaten einfach ganz lassen
5. Marinade rühren
6. In einer kleinen Schüssel Öl, Honig (oder Ahornsirup), Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
7. Dann das Gemüse hineinlegen und ein paar Minuten darin baden lassen – das macht es schön würzig! 😊
8. Spieße basteln
9. Jetzt kommt der kreative Teil!
10. Steckt das Gemüse abwechselnd auf die Spieße:
11. 🍄 Champignon – 🌽 Mais – 🍆 Paprika – 🍅 Tomate – 🥒 Zucchini – und wieder von vorn
12. Legt die Spieße auf ein Backblech mit Backpapier und backt sie bei 180 °C (Umluft) etwa 15–20 Minuten, bis alles schön weich und leicht gebräunt ist.
13. Auf dem Grill geht's natürlich auch super!
14. Lasst die Spieße kurz abkühlen und genießt sie pur oder mit einem leckeren Dip – z. B. Joghurt-Dip, Kräuterquark oder Ketchup.



DIESE SPIESSE SIND
VEGETARISCH, GANZ LEICHT VEGAN (WENN DU AHORNSIRUP
NIMMST) UND AUCH GLUTENFREI!
PERFEKT ALS SNACK, GRILLBEILAGE ODER KUNTERBUNTES
MITTAGESSEN.



SCHOKO-MINZ-MILCHSHAKE

mit normaler Minze oder Katzenminze

Er ist ohne künstliche Sirups und ganz einfach zu machen!



Zutaten (für 2 Portionen)

- 300 ml Milch (oder Pflanzendrink, z. B. Hafer oder Mandel)
- 1 kleine reife Banane (für natürliche Süße)
- 1–2 TL Kakaopulver (ungesüßt oder leicht gesüßt)
- 4–5 frische Minzblätter oder 1 kleines Blatt Katzenminze (sehr fein gehackt!)
- ½ TL Honig oder Agavendicksaft (optional, je nach Geschmack)
- ein paar Eiswürfel oder 2 EL Vanilleeis (wenn du's cremiger magst)



Zubereitung::

1. Minze vorbereiten:
2. Blätter kurz zwischen den Fingern anreiben – so entfaltet sich das Aroma.
3. Alles mixen:
4. Milch, Banane, Kakaopulver, Minze (oder Katzenminze), Honig und Eis in den Mixer geben.
5. Auf höchster Stufe cremig pürieren.
6. Abschmecken:
7. Kurz probieren – wenn's zu wenig süß ist, etwas Honig oder Banane nachgeben.
8. Servieren:
9. In Gläser füllen, mit einem Minzblatt dekorieren – fertig! 🌿



TIPP:

- DU KANNST DIE MINZE AUCH VORHER KURZ IN DER MILCH ERHITZEN (NICHT KOCHEN!) UND 5 MINUTEN ZIEHEN LASSEN, DANN ABKÜHLEN – DAS ERGIBT EIN NOCH FEINERES AROMA.
- MIT ETWAS VANILLE (Z. B. AUS VANILLEZUCKER ODER -EXTRAKT) WIRD DER SHAKE EXTRA RUND IM GESCHMACK.