

SWEET DUKKAH

FÜR KINDER (ZUM NASCHEN, JOGHURT-TOPPING
ODER AUFS BROT)



Zutaten:

- 4 EL Haselnüsse (geröstet, fein gehackt oder gemahlen)
- 2 EL Sesamsamen (hell)
- 1 EL Kokosraspel
- 1 TL Zimt (Ceylon-Zimt ist mild und kindgerecht)
- 1 TL Vanillezucker (alternativ: ½ TL gemahlene Vanille)
- 1 EL brauner Zucker oder Ahornzucker
- 1 Prise Salz (optional, hebt den süßen Geschmack hervor)

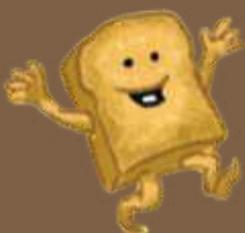
ZUBEREITUNG:

- Nüsse und Samen rösten:
- Haselnüsse (wenn noch nicht geröstet) und Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht rösten, bis sie duften und leicht gebräunt sind.
- Abkühlen lassen.
- Zerkleinern:
- Alles zusammen (Nüsse, Sesam, Kokosraspeln, Zimt, Zucker, Vanille und evtl. Salz) in einen Mixer, Mörser oder eine Küchenmaschine geben.
- Nur grob zerkleinern – die Mischung sollte körnig bleiben, nicht zu fein.
- Abfüllen:
- In ein sauberes Glas füllen und gut verschließen.



ANWENDUNGSEIDEN:

- ÜBER NATURJOGHURT MIT ETWAS OBST STREUEN
- AUF BUTTERBROT ODER FRISCHKÄSEBROT GEBEN
- IN QUARK EINRÜHREN
- ZUM DIPPEN MIT APFEL- ODER BANANENSCHNITZEN
- AUF PFANNKUCHEN ODER PORRIDGE STREUEN



FRÖHLICHER RHABARBERKUCHEN FÜR KINDER



Zutaten:



- Für den Teig:
- 250 g weiche Butter oder Margarine
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 EL Milch
- Für den Belag:
- 500–600 g Rhabarber (frisch oder tiefgekühlt)
- Etwas Zucker zum Bestreuen (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG:

- Rhabarber vorbereiten
- → Wenn du frischen Rhabarber hast: Wasche ihn gut, schneide die Enden ab und ziehe die Schale vorsichtig ab. Dann in kleine Stücke schneiden.
- → Tiefgekühlter Rhabarber kann direkt verwendet werden (am besten vorher auftauen lassen).
- Backofen vorheizen
- → Auf 180°C Ober-/Unterhitze (oder 160°C Umluft) vorheizen.
- Teig rühren
- → Butter, Zucker und Vanillezucker mit dem Mixer schön cremig rühren.
- → Eier nacheinander dazugeben und gut verrühren.
- → Mehl mit Backpulver mischen und unter den Teig rühren. Zum Schluss 2 Esslöffel Milch dazugeben, damit der Teig schön weich wird.
- Ab aufs Blech!
- → Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder einfetten.
- → Den Teig darauf verteilen und glatt streichen.
- Rhabarber drauf
- → Die Rhabarberstücke gleichmäßig auf dem Teig verteilen und nach Geschmack etwas Zucker darüber streuen (für weniger Säure).
- Backen
- → Den Kuchen für ca. 40–45 Minuten in den Ofen schieben.
- → Wenn er goldgelb ist, ist er fertig! (Stäbchenprobe machen: Wenn kein Teig mehr klebt, ist er durch.)
- Abkühlen & Naschen
- → Den Kuchen abkühlen lassen. Wer mag, kann noch etwas Puderzucker drüber streuen.



TIPP:

DER KUCHEN SCHMECKT BESONDERS GUT MIT EINEM KLECKS SCHLAGSAHNE ODER VANILLEEIS DAZU! UND FALLS RHABARBER ZU SAUER IST, KONNT IHR AUCH EIN PAAR ERDBEEREN DAZUMISCHEN – DAS SIEHT TOLL AUS UND SCHMECKT NOCH BESSER.

MINZELIMONADE FÜR KINDER



Zutaten:

- 1 Liter kaltes Wasser oder Sprudel
- 1 Bio-Zitrone
- 2–3 EL Zucker oder Honig (nach Geschmack)
- 1 Handvoll frische Minzblätter (z. B. Pfefferminze)
- Eiswürfel (optional)

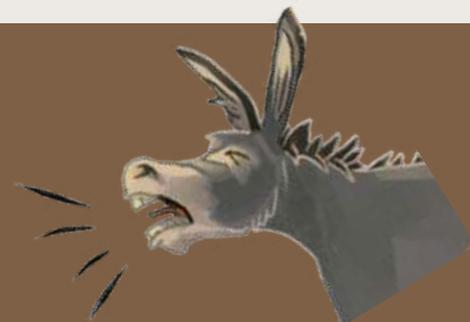
ZUBEREITUNG:

- Zitrone waschen und halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere auspressen.
- Minzblätter waschen und mit den Händen leicht andrücken, damit sie ihr Aroma freigeben.
- In einen Krug den Zitronensaft, Zitronenscheiben, Zucker/Honig und die Minze geben.
- Mit dem kalten Wasser oder Sprudel auffüllen und gut umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Eiswürfel dazugeben – fertig ist die erfrischende Minzelimonade! 🍹



TIPP:

- MIT BUNTEN STROHHALMEN ODER SELBSTGEBASTELTEN ETIKETTEN FÜR DIE FLASCHE MACHT ES GLEICH NOCH MEHR SPASS!
- WER WILL, KANN AUCH EIN PAAR BEEREN (Z. B. HIMBEEREN ODER BLAUBEEREN) MIT IN DEN KRUG GEBEN – SIEHT SCHÖN AUS UND SCHMECKT LECKER!



MINZESIRUP FÜR KINDER



Zutaten:

- 2 große Handvoll frische Minzblätter
- 500 ml Wasser
- 500 g Zucker
- 1 Bio-Zitrone (in Scheiben)

ZUBEREITUNG:

- Minzblätter waschen und grob zupfen.
- Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Topf vom Herd nehmen. Minzblätter und Zitronenscheiben hineingeben.
- Alles abgedeckt ca. 1–2 Stunden ziehen lassen (je länger, desto intensiver der Geschmack).
- Durch ein feines Sieb oder Tuch in eine saubere Flasche gießen.
- Abkühlen lassen, dann im Kühlschrank aufbewahren – hält ca. 2–3 Wochen.

So machst du Limo daraus:

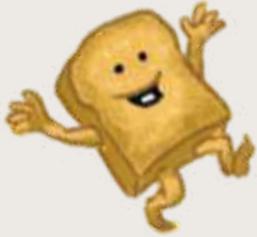
Einfach 1 Teil Minzesirup mit 5–6 Teilen Wasser oder Sprudel mischen. Eiswürfel und Zitronenscheiben dazu – fertig ist deine eigene Kinderlimo!



TIPP:

- Mit bunten Strohhalmen oder selbstgebastelten Etiketten für die Flasche macht es gleich noch mehr Spaß!
- Wer will, kann auch ein paar Beeren (z. B. Himbeeren oder Blaubeeren) mit in den Krug geben – sieht schön aus und schmeckt lecker!

EINFACHES KINDER- BROT-REZEPT



Zutaten:

- 500 g Mehl (z. B. Weizenmehl Type 550 oder Dinkelmehl)
- 1 Päckchen Trockenhefe (oder ½ Würfel frische Hefe)
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

ZUBEREITUNG:

- Vorbereiten:
 - Wasch dir zuerst die Hände! Stell dir eine große Schüssel bereit.
- Teig anrühren:
 - Gib das Mehl in die Schüssel. Füge Salz, Zucker und die Trockenhefe dazu. Gut vermischen.
- Wasser & Öl dazu:
 - Jetzt kommt das lauwarme Wasser und das Öl in die Schüssel. Alles mit einem Löffel oder den Händen gut vermengen, bis ein weicher Teig entsteht.
- Kneten:
 - Knete den Teig etwa 5–10 Minuten lang mit den Händen (oder mit einer Küchenmaschine). Der Teig sollte glatt und geschmeidig sein.
- Gehen lassen:
 - Decke die Schüssel mit einem sauberen Tuch ab. Lass den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen, bis er doppelt so groß geworden ist.
- Brot formen:
 - Knete den Teig noch einmal kurz durch. Forme daraus einen runden Laib oder gib ihn in eine Kastenform (mit Backpapier auslegen oder einfetten).
- Nochmals ruhen lassen:
 - Lass den geformten Teig nochmal 20–30 Minuten ruhen, während der Ofen vorheizt.
- Backen:
 - Heize den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (oder 180 °C Umluft) vor. Backe das Brot etwa 30–35 Minuten, bis es goldbraun ist. Klopfe auf die Unterseite – klingt es hohl? Dann ist es fertig!
- Abkühlen lassen:
 - Lass das Brot auf einem Gitter auskühlen. Dann heißt es: Guten Appetit!



TIPP:

- IHR KÖNNT SONNENBLUMENKERNE, KÜRBISKERNE ODER GERIEBENE KAROTTEN MIT IN DEN TEIG GEBEN!
- MIT EINEM MESSER (ERWACHSENENHILFE!) KANN MAN VOR DEM BACKEN EIN MUSTER OBEN IN DEN TEIG SCHNEIDEN – Z. B. EIN HERZ ODER EIN SMILEY 😊