

Liebe Eltern, eine kleine Anregung, die Sie mit Ihrem Kind zuhause ausprobieren können. Wir haben den süßen Brotaufstrich "Nussella" mit den Kindern getestet: lecker!

Obstsalat Konfetti

ZUTATEN: 2 Äpfel | 1 Banane | 2 Orangen | 4 Kiwis | Zitronensaft

MATERIAL: Messer | Schneidebretter | Schüssel | Salatbesteck

DURCHFÜHRUNG: Das Obst wird gewaschen, geschält und gewürfelt und dann mit dem Zitronensaft in der Schüssel vermischt.

Ein tolles Vitaminpaket!

Apfeljoghurt mit gerösteten Flocken

ZUTATEN: 3 Äpfel | 400 g Joghurt 1,5 % Fett | Zitronensaft | 1 EL Honig |

4 EL Haferflocken | 1 Päckchen Vanillezucker

MATERIAL: Messer | Schneidebretter | Schüssel | Löffel | Pfanne | Kochlöffel

DURCHFÜHRUNG: Die gewaschenen Äpfel werden mit Joghurt, Zitronensaft und Honig vermischt. In der Pfanne werden die Haferflocken geröstet und mit dem Vanillezucker verrührt. Dieser sollte dabei schmelzen und sich gleichmäßig verteilen. Die Haferflocken werden in einer Extra-Schüssel auf den Tisch gestellt und nicht zum Joghurt gemischt, da sie sonst durchweichen würden. Jetzt darf sich jedes Kind selbst bedienen und mit Appetit zupacken.

Süßer Brotaufstrich „Nussella“

ZUTATEN: 250 g Magerquark | 3 EL Honig | 50 g gehackte Walnüsse | dunkles Vollkornbrot

MATERIAL: Schüssel | Löffel

DURCHFÜHRUNG: Mischen Sie alle Zutaten zusammen und bestreichen Sie damit die Brotscheiben.

Leckerer als Nuss-Nougat-Creme.

Apfelsalat mit Mandeln und Rosinen

ZUTATEN: 500 g helle Trauben | 500 g blaue Trauben | 2 Bananen | 100 g gehackte Nüsse | Zitronensaft

MATERIAL: Messer | Schneidebrett | Schüssel | Salatbesteck

DURCHFÜHRUNG: Die Trauben werden gewaschen und halbiert, die Bananen in Scheiben geschnitten. Alle Zutaten kommen in die Schüssel und werden ordentlich vermischt. Bevor sich die Trauben im Bananensalat bekriegen, müssen sie die Kinder schnell verzehren.

Als Streitschlichter in den Tag starten.