

Schmetterlingsbrot



1 Kinderportion

ZUTATEN

- 1 Scheibe (Vollkorn-) Brot
- 1 TL Mayonnaise oder Frischkäse
- 1 Blatt Kopfsalat
- 1 Scheibe milder Käse (z. B. Gouda)
- 1 hartgekochtes Ei
- 3 Gurkenscheiben
- 2 Tomatenscheiben
- 1 schmaler Streifen rote Paprika
- 2 Schnittlauchhalme
- 2 Leinsamen als Augen



ZUBEREITUNG

1. Die Brotscheibe mit Mayonnaise oder Frischkäse bestreichen.
2. Ein Salatblatt darauflegen, dann die Käsescheibe.
3. Den Paprikastreifen mittig als Körper legen.
4. Das Ei in Scheiben schneiden.
5. Auf das Brot vier Eierscheiben als Flügelhälften legen.
6. Unten zwei Gurken- und Tomatenscheiben als untere Flügelhälften platzieren.
7. Zwei kleine Schnittlauchhalme oben als Fühler anlegen.
8. Fertig ist das fröhliche Schmetterlingsbrot!

Tipp: Statt Mayonnaise kann auch Hummus oder Kräuterquark verwendet werden. Dieses "Bastelarbeit" nutzt den natürlichen Spieltrieb von Kindern, um ihnen Lebensmittel näherzubringen – so lernen sie spielerisch, gesunde Zutaten zu entdecken und selbst kreativ mit Essen umzugehen!



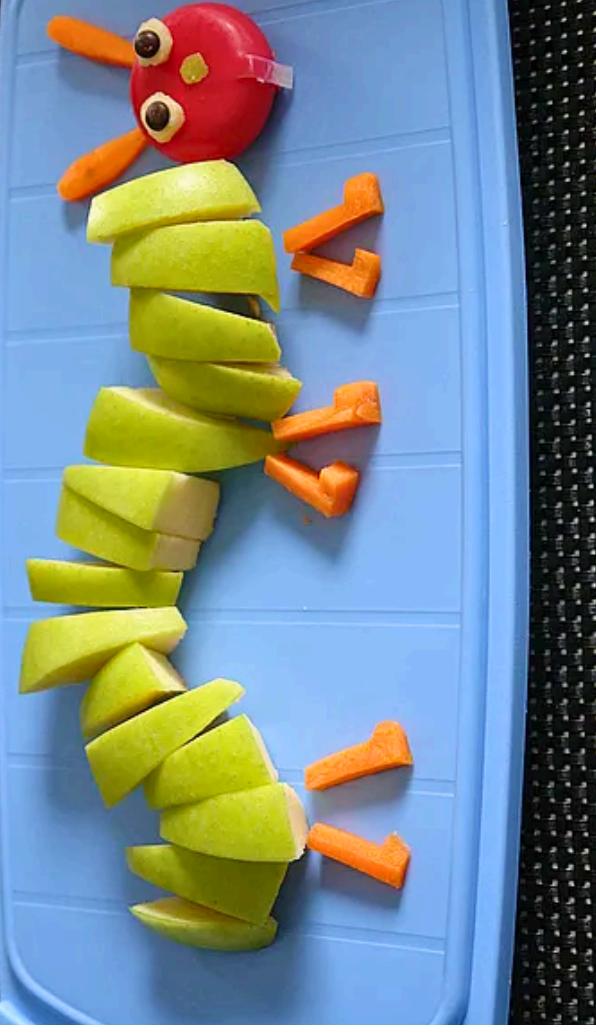
Apfelraupe



1 Kinderportion

ZUTATEN

- 1/2 Apfel (z. B. rot oder grün)
- 1 Babybel-Käse
- 1 kleine Möhre
- 2 Zuckeraugen (alternativ Rosinen oder Sesamkörner)
- Etwas Frischkäse oder Honig (zum Kleben)



ZUBEREITUNG

1. Den Apfel in dünne Spalten schneiden und nochmal quer teilen.
2. Diese in einer wellenförmigen Linie auf einem Teller anordnen – das wird der Körper der Raupe.
3. Den Babybel-Käse vorne an die Apfelreihe setzen.
4. Die "Augen" mit etwas Frischkäse oder Honig aufkleben.
5. Aus der Möhre 6 Füße schnitzen und unter den Apfelspalten platzieren.
6. Zwei dünne Möhrenstreifen als Fühler oben in den Babybel stecken.
7. Die Apfelraupe ist nun fertig und bereit zum Vernaschen!

Tipp: Das Schneiden, Stecken und Verzieren stärkt die Feinmotorik der Kinder und macht sie spielerisch mit verschiedenen Lebensmitteln vertraut.



Gemüse-Lolli



1 Kinderportion

ZUTATEN

- 2-3 Scheiben Salatgurke
 - 2-3 Scheiben Karotten
- Optional
- 2-3 Holzspieße



ZUBEREITUNG

1. Die Karotten schälen. (Ob man die Gurken vorher schält, ist Geschmacksache. Kleine Kinder mögen erfahrungsgemäß die Schale manchmal nicht so gern, mit Schale schauen die Lollis andererseits noch ein bisschen cooler und bunter aus.)
2. Die Gurke und Karotte in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der selben Ausstechform bei den Gurken und Möhren die Mitten ausstechen.
3. Die ausgestochenen Formen der Gurken in die Möhrenscheiben einsetzen und umgekehrt.
4. OPTIONAL: mit einem Fingerfood-Spieß zusammenstecken.

Tipp für Eltern:

- Die Gemüse-Lollies sind nicht nur ein Hingucker, sondern fördern durch das Basteln auch die Feinmotorik. Verwende bevorzugt Gemüse, dass dein Kind mag. Mit lustigen Formen und z.B. Joghurt als Dip, wird es besonders interessant weil man damit "spielen" kann. 😊 Besonders wichtig ist es, nicht nur "Bekanntes" anzubieten! Ruhig immer mal etwas "Neues" dazulegen. Ohne Wertung, ohne Kommentar und überraschen lassen, was passiert!



Erdbeerjoghurt



1 Kinderportion

ZUTATEN

- 50g griechischer Joghurt
 - 1-2 Erdbeeren
- Optional
- Honig oder bunte Streusel zum süßen
 - Minze zum Dekorieren



ZUBEREITUNG

1. Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und klein schneiden.
2. Erdbeeren in kleine Würfel schneiden oder pürieren/ zerdrücken - je nach Vorliebe.
3. Joghurt ggf. mit Honig nach Geschmack süßen.
4. In Schälchen füllen und nach Wunsch mit Erdbeeren toppen.

Tipp: Selbstgemachter Joghurt zeigt Kindern, wie lecker echter Fruchtgeschmack ohne übertriebenen Zuckerzusatz ist – einfach schneiden, rühren und genießen! Kinder können die Früchte selbst schneiden (z. B. Erdbeeren, Bananen, Himbeeren oder Blaubeeren) und ihren Joghurt nach Wunsch variieren. Für ein “Extra” kann auch, statt mit Honig zu süßen, mit bunten Streuseln dekoriert werden.



Schoko-Cookies



ca. 20 Kekse

ZUTATEN

- 2 reife Banane
- 200 g Haferflocken (fein oder zart)
- 50 g gehackte Nüsse n. Wahl
- 50 g Honig
- 2 EL Öl
- 50 g Schokotropfen

Optional

- 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Die Bananen in einer großen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
2. Haferflocken, Nüsse, Honig und Öl dazugeben und alles zu einem Teig verkneten.
3. Mit den Händen kleine Kugeln formen und flach auf ein Backblech drücken.
4. Schokotropfen auf den Cookies verteilen.
5. Bei 180°C Umluft ca. 12-15 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind- beim Auskühlen werden sie noch etwas fester.
6. Die Kekse kurz auskühlen lassen – dann heißt es probieren!

Tipp: Wer mag, kann die Schokotropfen auch in den Teig kneten oder die Kekse nach dem Backen mit etwas geschmolzener Schokolade verzieren!

