

DSCHUNGELKUCHEN



Zutaten

5 sehr reife Bananen
300 g Haferflocken (fein)
1 Glas Apfelmus, ungesüßt (ca. 350 g)
80 g Staubzucker
80 g Rosinen
2 TL Zimt
1 TL Vanillezucker

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C vorheizen (Umluft). Bananen mit einer Gabel oder einem Stampfer zerdrücken, in eine große Schüssel geben. Die Haferflocken dazugeben und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und ca. 50 Minuten backen.

Tipp: Der Kuchen kann leicht von den Kindern selbst hergestellt werden – mit etwas Unterstützung von Erwachsenen.

Außerdem eignet sich der Dschungelkuchen auch als Frühstücksvariante.

Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Rosinen evtl. weg lassen
Kichererbsen je nach Verträglichkeit weniger verwenden
Alle Zutaten sehr klein schneiden (Verschluckgefahr)

KICHERERBSENSALAT



Zutaten (für 4 Personen)

400 g Kichererbsen (aus der Dose)
2 Tomaten
½ grüner Paprika
½ gelber Paprika
200 g Salatgurke
Essig
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung

Kichererbsen waschen und gut abtropfen lassen. Gemüse waschen und putzen. Tomaten, Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Kichererbsen dazu mischen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern marinieren.

Tipp: Wer auf Dosenerbsen verzichten möchte, kann getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser ca. 30 bis 40 Minuten kochen, abspülen und auskühlen lassen.

Viel Spaß beim Zubereiten
Wünscht euch
Birgit Höfert

