

BIRCHERMÜSLI



Zutaten für 4 Portionen

1 Becher	Haferflocken
2 EL	Rosinen
1 Becher	Wasser
1 Becher	Milch
4 EL	Joghurt
2	Äpfel
	Saft einer Bio-Orange
1 Prise	Zimt, gemahlen
1 EL	Nüsse
1 Handvoll	Weintrauben

Zubereitung

Haferflocken, Rosinen und Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

In der Früh Milch, Joghurt, grob geraspelte Äpfel, Orangensaft, Zimt, Nüsse und Weintrauben dazugeben und durchmischen.

Quelle: FGÖ-Rezeptmappe

https://kinderessengesund.at/rezepte_kinderkochbuch_in_die_kueche_fertig_los

Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Nüsse fein gemahlen verwenden, Rosinen und Weintrauben ggf. weglassen (Verschluckgefahr).

KÜRBISKEKSE



Zutaten für 2 Backbleche

150 g	Kürbisfruchtfleisch
150 ml	Apfelsaft (100% Direktsaft)
75 g	Bio-Apfel
50 ml	Rapsöl
50 g	Feine Haferflocken
200 g	Dinkelmehl
2 TL	Weinsteinbackpulver

Zubereitung

Kürbis schälen (beim Bio-Hokkaido die Schale mitverwenden oder Butternut, bei diesem vor dem Schneiden die Schale entfernen, da sie beim Garen nicht weich genug wird), in etwa 1x1 cm dicke Stücke schneiden und zusammen mit dem Apfelsaft 10-15 Minuten weich kochen und anschließend pürieren und abkühlen lassen.

Den fein geraspelten Apfel, Rapsöl, Haferflocken, Mehl und Backpulver dazu mischen und zu einem fluffigen Teig verarbeiten.

Mit zwei Teelöffel kleine Teighäufchen auf den Backblechen verteilen und bei 175 Grad Umluft ca. 15-20 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.



FRÜHSTÜCKSTANGEN



Zutaten für 20 Stück

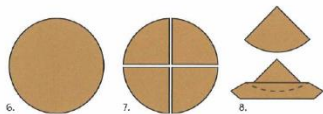
2 Becher	Dinkelvollkornmehl
2 Becher	Weizenmehl
5 EL	Sonnen- oder Rapsöl
1 TL	Salz
1 Pck	Trockenhefe
1 Becher	Milch, lauwarm
1	Ei

Zubereitung

Mehl, Öl, Salz, Trockenhefe und Milch vermischen und zu einem Teig verkneten. An einem warmen Ort 30min stehen lassen.

Teig in 5 gleiche Teile teilen. Jeweils rund ausrollen und den Kreis vierteln. Jedes Viertel von der breiten Seite zur Spitze hin zu Stangen aufrollen und auf ein Backblech setzen. Nochmals 15min stehen lassen. Mit einem verquirltem Ei bestreichen und 15min bei 200°Celsius backen.

Varianten: Stangen mit Sesam, Kümmel, Leinsamen oder Käse bestreuen.



Quelle: FGÖ-Rezeptmappe

https://kinderessengesund.at/rezepte_kinderkochbuch_in_die_kueche_fertig_los

ROTE LINSEN AUFSTRICH



Zutaten für 8 Portionen

200 g	Rote Linsen
350 ml	Wasser
1	Lorbeerblatt
5	Gewürnelken
1	Zwiebel
3 EL	Sauerrahm
	Salz, Currypulver

Zubereitung

Linzen waschen und zusammen mit dem Lorbeerblatt und den Gewürnelken im Wasser 10min kochen.

Gewürze rausnehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Klein gehackte Zwiebel und Sauerrahm untermischen und mit Salz und Curry abschmecken.

Kann warm oder kalt verzehrt werden.

ENGELSAUGEN



Zutaten für ca. 40 Stück

5 Stk	Getrocknete Aprikosen
3 Stk	Getrocknete Datteln
60 ml	Wasser
75 g	Butter, weich
200 g	Dinkelmehl
	Vanillegewürz, gemahlen
1 TL	Weinstein-Backpulver

Füllung: etwas Marmelade oder Obstmus wie Heidelbeer-Apfelmus

Zubereitung

Die getrockneten Früchte klein schneiden und ca. 20-30 Minuten in Wasser einweichen. Anschließend mit dem Einweichwasser pürieren.

Butter, Fruchtpüree, gemahlene Vanille, Mehl und Backpulver zu einem Plätzchenteig verkneten.

1-2 cm kleine Kugeln formen und auf ein Backblech legen. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Mit dem Stiel eines Holzkochlöffels kleine Mulden in die Kugeln drücken und diese mit Marmelade oder Obstmus füllen. Im Backofen ca. 15 Minuten backen.

BANANENKEKSE



Zutaten für ca. 60 Stück

1 Stk	Banane, sehr reif
125 g	Weizenmehl
125 g	Dinkelmehl
100g	Butter, weich

Zubereitung

Die reife Banane mit einer Gabel fein zerdrücken. Mehl in eine Schüssel geben, Butter in Flocken dazugeben und mit der Banane zu einem Teig verkneten.

Den Teig in Frischhaltefolie eingewickelt im Kühlschrank 30 Minuten kalt stellen.

Den Teig ausrollen auf einer bemehlten Arbeitsfläche und mit Formen Kekse ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bei 175 Grad Umluft etwa 15 Minuten backen. Fertig!

