

## PIKANTE SCHNECKEN



### Zutaten für 2 Personen

2 Stk	Eier
200 ml	fettarme Milch
80 g	Dinkel(vollkorn)mehl
200 g	Topfen
150 g	Putenschinken
	Petersilie, Kräuter
	Salz, Öl, Pfeffer
	Zahnstocher/Cocktailstäbchen

### Zubereitung

Eier, Milch, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl 4 Palatschinken zubereiten. Petersilie waschen und klein schneiden, unter den Topfen rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in der Mitte der ausgekühlten Palatschinken verstreichen. Anschließend mit Putenschinken belegen und vorsichtig einrollen.

### Quelle:

<https://kinderessengesund.at>



## LINSEN-APFEL-SALAT



### Zutaten für 1 Salat

1 Stk	Knoblauchzehe
1 Becher	Linsen
5 Becher	Wasser
1 Stk	Lorbeerblatt
2 Stk	Äpfel
1 Stk	Zwiebel
½ Bund	Petersilie

### Salatsoße

1 TL	Senf
4 EL	Apfelessig
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Linsen mit geschälter Knoblauchzehe und Lorbeerblatt ca. 30 kochen. Abgießen, Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen und in eine Salatschüssel geben.

Apfel, Zwiebel und Petersilie klein schneiden und dazugeben.

Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln. Zum Salat geben und gut durchmischen.

### Quelle: FGÖ-Rezeptmappe

[https://kinderessengesund.at/rezepte\\_kinderkochbuch\\_in\\_die\\_kueche\\_fertig\\_los](https://kinderessengesund.at/rezepte_kinderkochbuch_in_die_kueche_fertig_los)

## SCHÜTTELPIZZA



### Zutaten für 4 Portionen

250 g	Topfen
150 g	geriebener Käse
3	Eier
250 g	verschiedenes Gemüse, wie z.B. Paprika, Oliven, Lauch, Zwiebeln, Karotten, Tomaten, Pilze, etc
	Salz, Pfeffer
	Oregano, Pizzagewürz

### Zubereitung

Gemüse waschen und klein schneiden. Alle Zutaten miteinander in eine verschließbare Schüssel geben und gut durchschütteln. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen (oder in eine runde Pizzaform) und ca. 40 Minuten bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze goldgelb backen.

Schmeckt warm aber auch kalt!

### Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Schüttelpizza:  
Ggf. das Gemüse pürieren und untermengen

Granola:  
Nüsse fein mahlen oder das gesamte Granola nach dem Backen fein vermahlen

## GRANOLA



### Zutaten für 15 Portionen

300 g	Haferflocken
150 g	Nüsse
1 TL	Zimt
50 ml	Agavendicksaft oder Honig
25 ml	Öl
50 g	Rosinen oder Cranberry

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten (Haferflocken, Nüsse, Zimt) in einer Schüssel mischen.

Agavendicksaft (oder Honig) und Öl hinzu geben und gut unterrühren.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 15-20 Minuten bei 160 Grad Umluft rösten. Dabei öfters umrühren. Sobald das Granola goldbraun wird, ist es fertig.

Nach dem Abkühlen die Rosinen (oder Cranberry) untermischen und in einem luftdicht verschlossenen Gefäß aufbewahren.

**Tipp:** Für etwas Abwechslung das Granola mit verschiedenen Trockenfrüchten, Kokosflocken, abwechselnden Nussorten variieren.



# MUUUUUSLETTER 4/23

## FRÜHLINGSROLLEN



### Zutaten für 12 Stück

250 g	Pizzateig gekauft (oder selbst hergestellt)
150 g	Friskäse
½ Stk	Lauchstange
1 Stk	Karotte
100 g	geriebener Käse

### Zubereitung

Für die Füllung Lauch waschen, in feine Ringe schneiden. Karotte fein raspeln. Beides mit dem Friskäse und dem geriebenen Käse vermengen. Den Pizzateig in 10 gleichgroße Rechtecke schneiden. Am unteren Ende des Rechtecks einen Klecks der Füllung geben. Das Rechteck aufrollen und an beiden Enden wie eine Bonbonrolle einrollen.

Bei 200° Celsius im Backofen circa 20 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen mit Schnittlauchblättern an den Enden eine Schleife binden.

## TOPFENKÜCHLEIN



### Zutaten für etwa 15 Stück

250 g	Topfen
2	Eier
80 g	Dinkelmehl oder Vollkornmehl
1 EL	Honig
	Salz

### Zubereitung

Topfen, Eier, Mehl, Honig und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Aus dem Teig mit einem Esslöffel kleine Küchlein in eine beschichtete Pfanne geben und von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Apfelkompott servieren.

### Variante

Die Topfenküchlein können auch deftig mit etwas kleingeschnittenem Gemüse (Paprika, Zucchini, geraspelte Karotten o.a.) zubereitet werden.

