

Kinder wollen vielleicht lernen wie man kocht oder backt. Im Folgenden werden ein paar Rezepte geschrieben, die Kinder mit etwas Unterstützung sehr gut schaffen können. Danach sind sie bestimmt stolz auf das Endprodukt p.s.: Falls es mal nicht gelingen soll, ist das nicht so schlimm auch das gehört dazu. Guten Appetit!

Pfannkuchen- das schmeckt fast allen Kindern!

Zutaten für 2 Personen:

1 Ei

1 Prise Salz

140 ml Milch

80 g Mehl



Etwas Butter oder Butterschmalz

Zubereitung:

Das Ei über einer Rührschüssel aufschlagen. Salz und Milch dazugeben und mit einer Gabel verquirlen. Das Mehl esslöffelweise das Mehl, dabei mit einem Schneebesen bzw. Mixer rühren, damit keine Klumpen entstehen.

In einer Pfanne ein Stück Butter oder Butterschmalz erhitzen. Nun den Teig in der Pfanne portionsweise ausbacken.

Den fertigen Pfannkuchen beliebig füllen und servieren.

Tipp: *Wir bevorzugen entweder Zimt, hausgemachte Erdbeermarmelade, Vanillesoße oder Eis. Oder auch die deftige Variante mit Käse und Salami.*

Bunter Gemüseauflauf- Sehr gesund und lecker!

Zutaten für 4 Portion:

2 Paprikaschote(n), rote

3 Zucchini, kleine

500 g Brokkoli

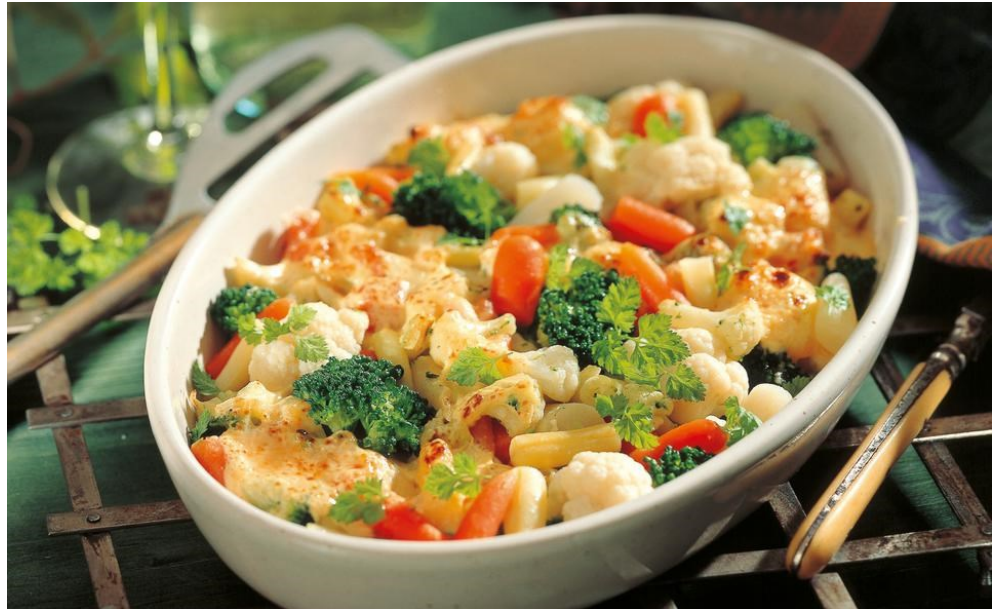
3 Karotte(n)

Butter, für die Form

125 ml Gemüsebrühe

250 g Crème fraîche

100 g Gouda, gerieben



Zubereitung:

Die Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen zupfen. Die Karotten schälen und fein raspeln.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform ausfetten.

Paprikastreifen, Zucchini und Brokkoli hineinschichten und die Karottenraspel auf dem Gemüse verteilen. Die Gemüsebrühe mit der Crème fraîche verrühren und über den Auflauf gießen.

Den Auflauf im Ofen 20 min backen, dann erst den Käse darüber streuen und nochmals 20 min. überbacken.

Pizza- ganz schnell!

Zutaten für eine Pizza:

400 g Mehl

1/2 TL Salz

2 Pck. Trockenhefe

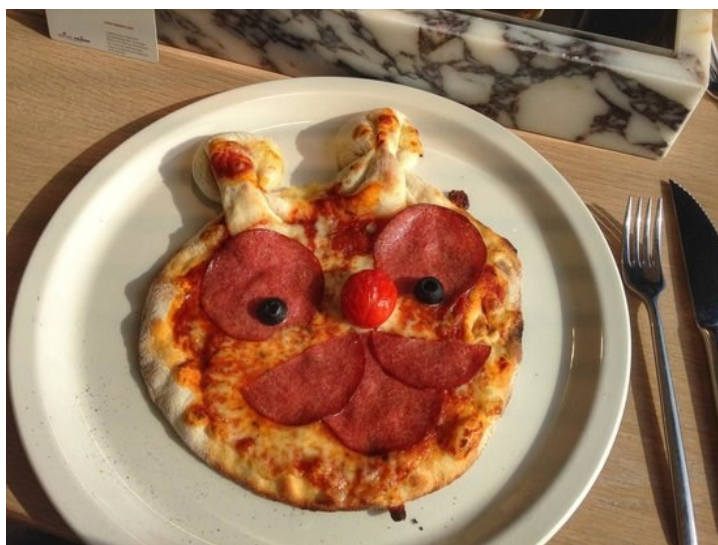
4 EL Olivenöl

250 ml Milch, lauwarme

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten und ca. 30 Minuten gehen lassen. Lässt sich anschließend (auch) ohne Mehl sehr gut ausrollen. Den Pizzateig dann nach Belieben belegen.(z.B.: Salami, Schinken, Pilze, Käse etc.)

Im vorgeheizten Backofen bei max. Grad zahl (275°C) ca. 8 – 10 Minuten backen.



Kinder Tiramisu

Zutaten für 6 Portionen:

- 100 g Löffelbiskuits
- 250 g Quark (Magerquark)
- 200 g Frischkäse
- 3 EL Kakaopulver
- 200 ml Milch
- 2 EL Zucker
- 2 EL Kakaopulver, zum Bestreuen



Zubereitung:

Eine flache Auflaufform mit dem Löffelbiskuit auslegen. 3 EL Kakaopulver in 200 ml Milch einrühren und die Löffelbiskuits damit tränken. Den Quark mit dem Frischkäse und dem Zucker verquirlen und über das Löffelbiskuit geben. Evt. weitere Schichten Löffelbiskuits und Quark-Käse-Mischung auslegen. Jede Schicht Löffelbiskuits wieder mit Kakao tränken. Mit Quark-Käse-Mischung enden. Zum Schluss mit Kakaopulver bestreuen. Mindestens 10 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Guten Appetit!

Schokokekse

Zutaten für eine große Portion:

50 g Zucker

50 g Kakaopulver, (gesüßt)

200 g Margarine

300 g Weizenmehl

5 EL Milch

1 Ei

etwas Mehl, für die Arbeitsfläche

Zum Verzieren:

250 g Puderzucker

1 Zitrone(n), (den Saft davon)

Streusel, bunte oder Essperlen

Zubereitung:

Alles in eine Rührschüssel geben und zu einem homogenen Teig kneten, dies geht am besten mit Knethaken. Den Teig nun für mindestens 30 Minuten (am besten für eine Stunde) in den Kühlschrank stellen. Jetzt die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig ca. 5 mm dick darauf ausrollen. Anschließend die Kekse mit den gewünschten Förmchen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder Rost auslegen.

Vor dem Ausstechen den Herd auf 180°C (Umluft) oder 200°C (Ober und Unterhitze) vorheizen. Die Kekse dann ca. 15 Minuten (je nach Herd) backen und erkalten lassen.

Wenn gewünscht, dann mit Zuckerguss und Streuseln verzieren oder einfach so essen.

Für den Zuckerguss 250g Puderzucker mit dem Saft einer ausgepressten Zitrone zu einem glatten Guss verrühren und den mit einem Backpinsel auf die kalten Plätzchen auftragen. Bevor der Guss trocknet, die Streusel oder Perlen darauf verteilen und leicht andrücken.

