

Frühstücksanregung und Mahlzeitenzubereitung:

BROTAUFSTRICHE – HERZHAFT UND SÜSS



ABLAUF:

Für ein gemeinsames Frühstück können Sie mit den Kindern selbstgemachte Brotaufstriche zubereiten. Und so gehts:

Kräuterquark

- Quark und Joghurt zu einer glatten Masse verrühren.
- Kräuter waschen, klein schneiden oder hacken und unter den Quark geben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Quark in einer Schüssel anrichten.

Fruchtaufstrich

- Trockenfrüchte in Stücke schneiden.
- Mit dem Saft oder Wasser bedeckt ein paar Stunden quellen lassen.
- Pürieren.
- Nach Belieben mit frischen Früchten mischen.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Kräuter bereits im Vorfeld klein schneiden. Die Kinder fügen sie der Creme hinzu.



Info

VORBEREITUNG: Es werden verschiedene Brotsorten in kleine Stücke geschnitten und in Körben in Form einer „Brotbar“ angeboten.

ANZAHL DER KINDER: in Kleingruppen zubereiten

DAUER: Einweichen der Trockenfrüchte: einige Stunden, Zubereitung: 25 Minuten

MATERIAL: Rührschüsseln, Schneidebrett, Küchenmesser, Abfallschüssel, Schneebesen, Pürierstab, Teelöffel, kleine Schüssel, großer Löffel

LERNERFAHRUNGEN: Brotaufstrich selber zubereiten, in der Gemeinschaft essen

Zutaten:

Kräutercreme:

- 250 g Magerquark,
- 250 g Naturjoghurt,
- 1 Bund frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Dill
- 1 Prise Jodsalz, Pfeffer,

Fruchtaufstrich:

- 250 g Trockenfrüchte,
- 250 ml Fruchtsaft oder Wasser,
- evtl. frische Früchte



Tipp

- Besprechen Sie mit den Kindern die verwendeten Kräuter. Sie riechen an ihnen, zerreiben sie zwischen den Fingern und riechen wieder an Ihnen.
- Wenn Sie zur Herstellung des Fruchtaufstriches frische und getrocknete Früchte (z.B. Aprikosen) verwenden, erkunden Sie mit den Kindern die äußeren und geschmacklichen Unterschiede.