

**Kinder sollen viel trinken.** (zuckerfreie Getränke)

**Milchmischgetränke z.B. Kakao oder Obstsaften sind gesünder als Limonaden.**

**Auch hier auf den Zuckergehalt achten, selbst mischen, evtl. verdünnen.**

### Südsee – Mixmilch

1 Banane  
1 Pampelmuse  
1 Joghurt  
1 EL. Honig  
Zucker, Zitrone  
ca. ½ l Vollmilch

Die Pampelmuse auspressen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer pürieren.

Die Mixmilch abschmecken.

#### **Trinkmüsli für müde Mäuse**

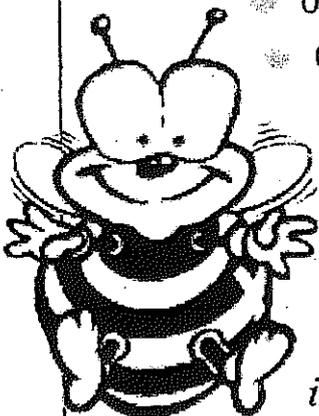
Kinder sind morgens besonders mäkelig und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Quirlige Frühaufsteher mit Appetit brauchen ein kräftigeres Frühstück als müde Morgenmuffel, die bei Tisch mit offenen Augen träumen. Ist Ihrem Kind das morgendliche Löffeln und Kauen zu anstrengend, bieten Sie ihm einfach ein Trinkmüsli an: Milch mit Instant-Haferflocken und pürierter Banane oder Joghurt mit Instant-Haferflocken und dem Lieblingsaft Ihres Kindes lassen sich auch prima mit dem Strohhalm trinken.

Das morgendliche Müsli ist jedoch keine Pflicht. Für hungrige Knirpse, die das Löffel Frühstück verweigern, sind belegte Brote kombiniert mit Milch und Obst eine wertvolle Alternative. Wichtig: Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre. Ein gemeinsames ruhiges Frühstück am Familientisch macht mehr Spaß als ein schneller Imbiss im Stehen. Egal, wieviel Ihr Kind morgens isst – nach dem Frühstück sollte es die Zähne putzen.

## *Flotte Biene*

*doppelt Rezept*

- 4 Esslöffel Instant Flocken
- 0,2 l Karottensaft
- 0,2 l Orangensaft
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 2 Teelöffel Honig
- 1 Banane



*im Mixer mixen und  
sofort trinken*

# Süße Burger im Mini-Format am Spieß



## Zutaten:

1 Packung fertiger Aufbackteig für Hörnchen aus der Kühlung (z.B. Knack & Back)

1 Eigelb

2 EL Wasser

Hagelzucker oder Schokodrops

Kleine Schokotäfelchen

Frisches Obst nach Geschmack (gut eignen sich weichere Obstsorten)

1 Päckchen Tortencremepulver + 100ml Milch, alternativ Sprühsahne

Süße Mikado-Stäbchen

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Kühlteig entrollen und mit einem kleinen Glas eine gerade Anzahl an Kreisen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
3. Das Eigelb mit dem Wasser verquirlen und die Kreise damit einstreichen.
4. Die Hälfte der Kreise mit Hagelzucker oder Schokodrops bestreuen.
5. 7-8 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze backen. Auskühlen lassen.
6. 70g Tortencremepulver mit der Milch aufschlagen und in eine Spritztüte füllen. Alternativ die Sprühsahne bereitstellen.
7. Das Obst in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Schaschlikspieß in die Mitte ein Loch bohren, das erleichtert später das Durchstecken des Mikado-Stäbchens.
8. Die Schokoladentäfelchen in kleine Stücke brechen.

9. Die umdekorierten Teigkreise mit Schokostückchen belegen, dabei in der Mitte Platz lassen, damit das Mikado-Stäbchen noch durchgesteckt werden kann. Dieses bricht sonst.
10. Mit der Spritztüte die Tortencreme oder alternativ die Sprühsahne auf die Schokolade spitzen.
11. Ein Obststück auf die Creme/die Sahne legen.
12. In die Teigkreise mit Hagelzucker/Schokodrops mittig mit dem Schaschlikspieß ein Loch bohren und auf das vorbereitete Unterteil setzen.
13. Mit dem Mikado-Stäbchen alles zu einem süßen Mini-Burger fixieren.

Guten Appetit!



# Toastgesichter

## Zutaten:

1 -2 Scheiben Toast oder  
Sandwichscheiben

Je Toast 1 Scheibe Salami und Käse

Gurkenscheiben

Cocktailtomaten (alternativ zu den  
Oliven)

Evtl. Salatblatt

Butter oder Margarine



## Zubereitung:

1. Brot in zwei Dreiecke schneiden.
2. Käse in Streifen schneiden.
3. Wie abgebildet dekorieren, evtl. das Salatblatt als Haare für das Toastgesicht nutzen.

Guten Appetit!

## Waffelkekse



250 g Mehl  
1 Ei (Gr. M)  
100 g Zucker  
150 g Butter  
1 Prise Salz  
etwas Fett für das Waffeleisen

Diese knusprigen Waffelkekse aus feinem Mürbeteig kannst du einfach mit einem Waffeleisen selber machen. Ob in Schokolade getaucht, oder mit Puderzucker bestäubt, diese Kekse kommen bei allen gut an.

## Orangen-Zitronen-Limonade selbstgemacht

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ruhezeit: 12 Std.

Benötigte Küchengeräte: Eisfach, Küchenmaschine mit Zerkleinerer-Aufsatz, Brettchen, Messer, 2 große Gefäße, Sieb, sauberes Tuch oder alternativ Kaffeefilter

### Zutaten:

1 Bio-Orange

1 Bio-Zitrone

1 TL Zitronensäure

3l Wasser

$\frac{1}{2}$  - 1 Glas Zucker

(je nach Geschmack und Größe des Glases)



### Zubereitung:

1. Einen Tag vor der Zubereitung die Orange und die Zitrone ins Eisfach legen. So wird der bittere Geschmack der Schalen aus den Zitrusfrüchten verhindert.
2. Die Zitrone und die Orange 15 Minuten antauen lassen und dann in 4 Teile schneiden.
3. Mit dem Zerkleinerer-Aufsatz der Küchenmaschine 1-2 Minuten zerkleinern. Den Zucker zufügen und noch einmal für 1 Minute weiterlaufen lassen.
4. In ein großes Gefäß umschütten und 3l Wasser dazu geben. Zitronensäure einrühren und 5 Minuten warten. Dabei gelegentlich umrühren, damit sich der Zucker vollständig löst.
5. Das zweite Gefäß mit dem Sieb abdecken und das saubere Tuch hineinlegen. Alternativ lassen sich auch Kaffeefilter nutzen. Den Saft durch das saubere Tuch (oder Kaffeefilter) filtern. Das Tuch ausdrücken (am besten dazu Einmalhandschuhe tragen, da die Schalen leicht abfärben).
6. Bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren.

Sehr erfrischend! Lasst es euch schmecken!