

1

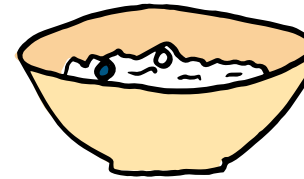
REZEPTE FÜR FRÜHSTÜCKSWOCHENPLAN

Vorschlag für Frühstückswochenplan

- Montag: Quarkspeise mit Obst, Früchtetee
Dienstag: Vollkornkekse, Milchmixgetränk
Mittwoch: Bananenjoghurt, Saft
Donnerstag: Kräuterbrot oder -brötchen, Milchmixgetränk
Freitag: Obstsalat, Früchtetee.

Vorbereitung:

- Einkauf der Zutaten, die nicht selbst hergestellt oder im eigenen Garten geerntet werden können.
- Getreidemühle ausleihen oder eine alte Handkaffeemühle besorgen.
- Kresse, Ölrettich, Alfalfa und andere Samen keimen lassen.
- Rezepte sammeln, aufzeichnen, für alle kopieren, auf Plakate zeichnen oder schreiben.



Quarkspeise mit Früchten (Rezept für 4 Personen)

250 g Früchte je nach Jahreszeit waschen, putzen, zerkleinern. 1/2 Zitrone auspressen. Einige Löffel Ahornsirup mit dem Zitronensaft zum Obst geben. 200 g Sahnequark auf das in Dessertschalen verteilte Obst geben, etwas Ahornsirup in die Mitte. Carob-Pulver oder Kakao zum Bestreuen. Der Sahnequark kann auch vorher mit einem Ei und etwas Honig oder Ahornsirup vermennt werden.

Früchtetee

Es gibt eine Reihe von Wildpflanzen und Früchten, die sich zur Teezubereitung eignen. Wildpflanzen sind nährstoffreich und schmecken gut.

Beim Sammeln der Pflanzen sollten die Erzieherin/Lehrerin helfen. Dazu benötigen wir ein Bestimmungsbuch oder eine App.

Frische Minze, echte Kamille, Ackerschafgarbe, Hagebutten und Ackerstiefmütterchen können zu Tee aufgebrüht werden.

Äpfel, Hagebutten, und andere Früchte werden getrocknet, vorher zerkleinert und zum Tee aufgegossen.

Blätter von Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren und die Triebe des Heidekrauts können getrocknet und zu Tee aufgegossen werden.

2

REZEPTE FÜR FRÜHSTÜCKSWOCHENPLAN

Vollkornkekse (Rezept für 4 Personen)

250 g Weizenkörner

1/2 Löffel Zimt

1 Eigelb

3 EL Ahornsirup, Honig oder anderen „Süßstoff“

125 g Butter oder Margarine etwas Milch und ein paar Nüsse.

Und so wird es gemacht:

Das Korn wird abgemessen und in der Getreidemühle gemahlen, eine alte Kaffeemühle tut es aber auch.

Mehl, Zimt, Honig und Eigelb werden in einer Schüssel gut gemischt.

Butter in kleine Flöckchen zerteilen und mit den Händen gut unter die Mischung kneten. (Achtung! Hände waschen nicht vergessen!)

Den Teig zu einer Kugel formen und etwa eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig zu einer Rolle formen (gewünschte Plätzchengröße), fingerdicke Scheiben schneiden und auf ein bemehltes Backblech setzen.

Plätzchen mit Milch bestreichen und mit gehobelten Nüssen verzieren.

Blech in den Backofen schieben und ca. 15 – 20 Minuten bei mittlerer Hitze gold-gelb backen.

In der Weihnachts- und Osterzeit stechen wir Motive aus dem ausgerollten Teig aus.

Milchmixgetränk

Rezept: 2 Tassen Früchte der Saison waschen, pürieren und mit einem Löffel Ahornsirup oder Honig in die Milch rühren.

Weitere Infos zu Nährwert bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung unter: <https://www.dge.de/>