

Kindgerechte gesunde Jause

Aufstriche sind ein nährstoffreicher und vor allem abwechslungsreicher Bestandteil der „gesunden Jause“. Kinder können bei der Zubereitung mitarbeiten, saisonale und regionale Lebensmittel können verarbeitet werden, wie hier beim Löwenzahnaufstrich:

Frühlingshafter Löwenzahnaufstrich

Für diesen Aufstrich können Kinder direkt im Garten Löwenzahnblätter sammeln und mit etwas Hilfe eines Erwachsenen daraus einen wunderbaren Löwenzahnaufstrich zaubern.

Zutaten: frische Löwenzahnblätter, 200 g Frischkäse, 100 g Sauerrahm, eine Prise Salz.

Zubereitung:

- Löwenzahnblätter waschen, mit einem Tuch trocken tupfen und klein schneiden.
- Frischkäse, Sauerrahm und etwas Salz in eine Schüssel geben, miteinander verrühren.
- Klein geschnittene Löwenzahnblätter untermengen.



Ideen für die „Gesunde Jause“ – kindgerecht gestaltet, denn das Auge isst mit!

Rohkost-Knabber-Eule



Brot-Auto mit Gemüse-Sticks in bunten Paprika-Hälften



Gemüse-Wiese mit Käse-/ Schinken-Würfeln und Eier-Wolken



Igel-Spießchen mit Gemüse, Brot, Käse und Wurst



Denken Sie daran: Zu einer vollständigen „gesunden Jause“ gehören:

Getränke (bevorzugt Wasser), Getreideprodukte (bevorzugt Vollkorn-Brot), Milchprodukte (z.B. in Form von Aufstrichen), frisches Obst und/oder Gemüse.