

## Mmmh! Weihnachtszeit ist Kekszeit!

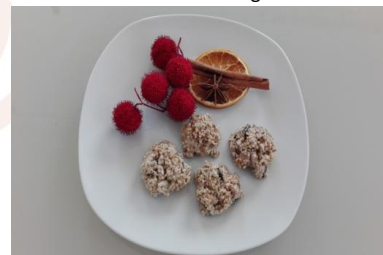
Weihnachtszeit ist auch Familienzeit. Eine gute Idee: Gemeinsam Kekse backen! Die Kinder übernehmen etwas Verantwortung in der Küche und haben dabei ihren Spaß. Weihnachtskekse backen macht gute Laune und fördert die Kreativität.

### Weisse Schoko-Crossies

**Zutaten:** 80 g Sesamkörner, 100 g weiße Schokolade, 100 g gemischte Kerne (Kürbis-, Sonnenblumen-, Pinienkerne).

**Zubereitung:** Sesam in einer beschichteten Pfanne anrösten und auskühlen lassen. Andere Kerne klein hacken. Schokolade im Wasserbad schmelzen. Sesam und Kerne unter die Schokolade rühren und mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein Backpapier setzen. Im Kühlschrank erkalten lassen.

Fotos: Birgit Brunner



### Wertvolles heimisches Winterobst: Mispeln



Früher waren Mistelbäume weit verbreitet und in vielen Gärten zu finden. Mit der Zeit jedoch haben Mispeln an Bedeutung und Beliebtheit verloren. Jetzt, in den Wintermonaten, findet man die Wildfrucht auf den Wochenmärkten wieder. Mispeln können roh gegessen werden, hierzu ritzt man die Haut mit einem Messer kreuzweise ein und zieht sie ab. Man kann das Fruchtfleisch auch direkt aus der Schale löffeln. Die Mispeln eignen sich auch sehr gut zum Einkochen von Marmeladen und Gelees. Auch in Form von Chutney oder Kompott kann dieses vergessene Obst eingesetzt werden.

#### **Tipp: Besuchen Sie mit ihrem Kind gemeinsam einmal einen Wochenmarkt!**

Die Kinder können dadurch neue Einsichten an Einkaufsmöglichkeiten gewinnen und erfahren auch, dass Einkaufen nicht nur der Versorgung dient, sondern auch ein sinnliches Erleben sein kann. Sie erleben die Vielfalt der Farben, der Gerüche und erkennen zahlreiche Sorten. Eindrücke, die so gewonnen werden, bleiben im Gedächtnis und können somit das spätere Einkaufsverhalten prägen.

### Ein schnelles, aber spezielles Weihnachtsdessert: Vanilleeis mit Mispelmus

**Zutaten für 4 Personen:** 1/2 kg Mispeln, 250 ml Wasser, 100 g Zucker, 1/2 Vanilleschote, 1/4 Bio-Zitrone, 1 Messerspitze Zimt, 400 ml Vanilleeis, 100 ml Schlagobers, 40 g Walnüsse

#### **Zubereitung:**

1. Die Mispeln waschen und die Blätter des Blütenstandes entfernen.
2. Wasser und Mispeln in einen Topf geben und zugedeckt ca. 10 Minuten weich kochen.
3. Den Fruchtbrei anschließend durch ein Sieb streichen.
4. Mit Zucker, Vanilleschote, Zitrone und Zimt abschmecken.
5. Warmes Mispelmus über das Vanilleeis gießen und mit Schlagobers und Nüssen garnieren.