

***Rezeptsammlung zur Umsetzung  
einer gesundheitsfördernden Kita***



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

Apfelchips.....	3
Apfelmus.....	3
Hasenaufstrich.....	4
Kürbisbrot.....	4
Müsli-Muffins.....	5
Quarkcreme „Bienenchen“ .....	5
Räubersalat (für 4 Personen) .....	6
Selbstgemachte Kartoffelchips.....	6
Tomatenraupe.....	7

## **Apfelchips**

### **Zutaten:**

- Äpfel

### **Zubereitung:**

Einige Äpfel waschen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden (müssen nicht geschält werden), an einer Schnur aufhängen und an der Luft (oder im Backofen - je nach Dicke der Apfelscheiben - mehrere Stunden bei etwa 50 Grad und leicht geöffneter Ofentür) trocknen. Die gut getrockneten Apfelchips können am besten in Gläsern aufbewahrt werden.

## **Apfelmus**

### **Zutaten:**

- 500 g Äpfel
- 2 TL Zitronensaft
- 80 g Zucker
- 5 EL Wasser

### **Zubereitung:**

Die Äpfel schälen und ohne das Kerngehäuse in kleine Würfel schneiden; dann in einen Topf geben. Mit dem frisch gepressten Zitronensaft beträufeln, damit die Äpfel nicht braun werden, Zucker und Wasser hinzufügen und die Äpfel zum Kochen bringen. Bei etwas niedrigerer Temperatur die Äpfel je nach Sorte ca. 10 bis 12 Min. weich kochen lassen, hin und wieder umrühren. Die gekochten Apfelstücke abkühlen lassen und vorsichtig mit dem Pürierstab zu Mus verarbeiten und in kleine Schüsseln füllen. Besonders lecker schmeckt das Apfelmus zu Kartoffelpuffern!

## **Hasenaufstrich**

### **Zutaten:**

- 1 Möhre
- 1 Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Magerquark
- 2 EL Schmand
- Meersalz
- weißer Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Möhre und den Apfel waschen, schälen und fein raspeln; dann in einer kleinen Schüssel mit dem Zitronensaft beträufeln. Magerquark und Schmand dazugeben und alles miteinander vermengen. Zum Schluss den Aufstrich noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt köstlich mit frischem Brot.

## **Kürbisbrot**

### **Zutaten:**

- 250g Margarine
- 1 kg Mehl
- 2 TL Salz
- 175 g Zucker
- 1 Paket Hefe
- 750 g Kürbis
- 1 Prise Ingwer
- abgeriebene Zitronenschale

### **Zubereitung:**

Das Mehl in eine Rührschüssel geben. Flüssige Margarine in Zimmertemperatur dazu geben. Danach Salz, Zucker und Hefe hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten. Den Hefeteig unter einem Tuch gehen lassen. Den Kürbis derweil in 2cm große Stücke schneiden und in einem Topf garen.

Den abgekühlten Kürbis mit dem Hefeteig vermengen und erneut eine halbe Stunde gehen lassen.

In eine gefettete Form geben und nochmals gehen lassen. Dann 45 Minuten bei 180 Grad backen.

## **Müsli-Muffins**

### **Zutaten:**

- 200 g Weizenvollkornmehl
- 1 EL Backpulver
- 1 Messerspitze Salz
- 80 g brauner Zucker
- ½ TL Zimt
- 150 g Müslimischung (besonders lecker schmeckt es mit einer Apfel-Zimt Mischung)
- 300ml Milch
- 1 Ei
- 3 EL Pflanzenöl

### **Zubereitung:**

Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Zimt in einer großen Schüssel gut vermischen.

Müslimischung, Milch, Ei und Öl in einer mittelgroßen Schüssel gut verrühren und etwa fünf Minuten quellen lassen. Die angerührte Müslimischung zur Mehlmischung geben und alles nur so lange verrühren, bis es gerade miteinander vermengt ist. Auf einem gefetteten Muffinblech verteilen und bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen.

## **Quarkcreme „Bienenchen“**

### **Zutaten:**

- 500g Magerquark
- 1TL Vanille-Zucker
- 3 EL flüssiger Honig
- 2 EL Mineralwasser
- Saft von 1 Orange
- 3 reife Pfirsiche
- einige Blättchen Minze

### **Zubereitung:**

Den Quark mit Vanille-Zucker, Honig und Mineralwasser glatt rühren. Die Hälfte davon auf vier Schälchen verteilen. Die andere Hälfte mit dem Honig und dem Orangensaft in einen Mixbecher geben, zwei Pfirsiche waschen, entkernen und ebenfalls in den Becher geben. Alles mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten und auf den Quark in die Schälchen füllen. Einen Pfirsich in kleine Spalten schneiden und diese obenauf auf dem Quark anrichten. Einige Blättchen Minze auf jedem Schälchen drapieren – fertig ist der leckere Nachtisch!

## ***Räubersalat (für 4 Personen)***

### **Zutaten:**

- 200 g kleine Hörnchen-Nudeln (hell oder Vollkorn)
- 1 EL Salz
- 150 g gekochten Schinken
- 100 g Emmentaler Käse
- 1 Glas Erbsen mit Karotten
- 1 saftigen Apfel
- 2 Gewürzgurken
- 2 EL Öl
- 1 EL Essig
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 2 EL Mayonnaise

### **Zubereitung:**

In einem großen Topf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Schinken und den Emmentaler in kleine Würfel schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Erbsen und Karotten in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Sobald das Wasser kocht, 1 EL Salz und die Nudeln dazugeben und nach Packungsaufschrift kochen. Währenddessen den Apfel schälen, vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Die Gewürzgurken ebenfalls in Scheiben schneiden und beides in die Schüssel geben. Die Nudeln in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Für die Salatsoße das Öl mit dem Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Dann die Mayonnaise untermischen. Die abgekühlten Nudeln in die Salatschüssel geben. Die Mayonnaisesoße dazugeben und mit allen Zutaten gründlich vermischen. Den Salat eine halbe Stunde Durchziehen lassen.

## ***Selbstgemachte Kartoffelchips***

### **Zutaten:**

- Kartoffeln (für 2 Personen 7 Stück)
- Öl
- Salz

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Je dünner die Scheiben sind, desto knuspriger werden die Chips. Die Kartoffelscheiben auf ein geöltes Blech legen (oder auf Backpapier verteilen) und bei 150° ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Die Kartoffelchips in eine Schüssel füllen und salzen. Dazu passt ein Kräuterquark zum Dippen.

## **Tomatenraupe**

### **Zutaten:**

- 8 Kugeln Mini-Mozzarella
- 20 Cocktailtomaten
- 16 Blätter Basilikum
- 1 TL dunkler Balsamicoessig
- 2 TL grünes Pesto
- 2 EL Gemüsebrühe
- 4 Scheiben Baguette oder Toast
- 4 Holzspieße

### **Zubereitung:**

Mini-Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen, Cocktailtomaten und Basilikum waschen und mit den Mozzarella-Kugeln nacheinander auf die Spieße stecken. Den Balsamicoessig mit Pesto und Brühe verrühren und die Spieße beträufeln. Baguette- oder Toastscheiben auf dem Toaster rösten und zu den Spießen und servieren.