



Kindertagesstätte REGENBOGEN
Marienrachdorf

Fon: 02626 6623 - Fax: 92 36 67 – www.Kindergarten-Marienrachdorf.de – info@kindergarten-marienrachdorf.de

KLEINE KÖCHE

22.01.2021

Liebe Regenbogen-Kinder,

seit Sommer haben wir nun unsere neue Küche und hatten so viele Pläne, was wir mit euch kochen wollten.

Es wäre alles hergerichtet, um zu schneiden, zu wiegen und abzuschmecken.

Wir haben leckere Rezepte heraus gesucht, um z.B. Kartoffelspalten mit frischem Ketchup, gesunde Pfannkuchen, Obst-Smoothies oder Kartoffelstampf zuzubereiten.

Da dies leider momentan nicht möglich ist, hatten wir heute die Idee, euch ein Rezept zu schicken, welches ihr mit euren Eltern ausprobieren könnt.

Habt ihr ein paar Äpfel und etwas Quark zu Hause? -
Dann ab mit euch in die Küche!

Wir haben es selbst getestet und finden es sehr lecker.
Lasst es euch schmecken - vielleicht habt ihr ja Lust und sendet uns auch ein Foto von eurem leckeren Quark mit Apfelmuss.

Eure Erzieherinnen der Ernährungs-Kita Regenbogen



Guten Appetit

Und hier findet Ihr das Rezept:



Kindertagesstätte REGENBOGEN
Marienrachdorf

Fon: 02626 6623 - Fax: 92 36 67 – www.Kindergarten-Marienrachdorf.de – info@kindergarten-marienrachdorf.de

Quark mit Obstkompott

Kinder lieben süßes Obst und Milchprodukte. Was liegt da näher, als gemeinsam einen fruchtigen Quark zum Einstieg in den Kurs zuzubereiten?

Modul 1
Herbst

I Enthält Milch/Laktose (Quark)

Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 1,5 kg Äpfel
- Wasser (Topfboden bedeckt)
- 1 kg Quark (20 % Fett i.Tr.)
- ca. 60 ml Milch
- ca. 3 EL Honig
- ½ TL Ceylon-Zimt

Küchenwerkzeug

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- großer Topf mit Deckel
- 1 mittelgroße (Metall)-Schüssel
- 2 große Schüsseln
- Rührlöffel

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 750 g Äpfel
- Wasser (Topfboden bedeckt)
- 500 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- ca. 30 ml Milch
- ca. 3 TL Honig
- 2 Messerspitzen Ceylon-Zimt

(Saisonale) Alternativen

Frühling: Rhabarber für das Kompott.

Herbst: Birnen oder Pflaumen für das Kompott.

Sommer: Beerenfrüchte, Pfirsiche, Aprikosen oder Kirschen, die Früchte können auch ungekocht unter den Quark gemischt werden.

Auch lecker: Vanille, Orangenschale, Kardamom oder Anis statt Zimt.

Den Quark mit Joghurt oder (Sprudel-)Wasser cremig rühren statt mit Milch.

Praktische Bräutervisualisierung für Kinder. Hier trüblich von:



BARMER

Tipps zur Umsetzung
finden Sie im Portal für
GenussbotschafterInnen auf
www.ichkannkochen.de