

! Ei, Gluten, Milcherzeugnisse

🕒 45 Minuten



Spinatwaffeln



Zutaten für 10 Kinderportionen

- 250 g Spinat, frisch oder tiefgekühlt
- 260 ml Mineralwasser
- 60 ml neutrales Öl, bspw. Rapsöl
- 40 g Parmesan
- 2 Eier
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 2 gestrichene TL Backpulver



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Frischen Spinat gründlich abwaschen und trocken schütteln. Tiefgefrorenen Spinat auftauen lassen und das ausgetretene Wasser abgießen.
 - 2 Spinat, Mineralwasser, Öl und Parmesan abwiegen und gemeinsam mit den Eiern in eine Schüssel geben und zu einem einheitlichen Brei pürieren.
 - 3 Mehl und Backpulver in einer separaten Schüssel vermengen, den Spinatbrei ebenfalls hinzugeben und alles verrühren.
 - 4 Das Waffeleisen auf mittlere Hitze stellen und mit einem zum Backen geeignetem neutralem Öl einfetten. Etwas Teig in das heiße Waffeleisen geben und je nach Gerät und Dicke der Waffeln 3-5 Minuten ausbacken.

- ❶ Die Waffeln lassen sich als Brotersatz verwenden. Einfach mit einem Aufstrich beschmieren oder zum Dippen in Suppen verwenden.
- ↻ Statt Parmesan kann auch Edamer oder Gouda verwendet werden.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT





! Milcherzeugnisse

🕒 15 Minuten

Kräuterquark



Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

- 500 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 6 Stängel Petersilie
- 6 Stängel Dill
- 5 Stängel Schnittlauch
- ¼ Salatgurke
- ¼ Apfel (süßer Geschmack)
- Salz
- Pfeffer



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Den Quark abwiegen und in einer Schüssel glattrühren. Kräuter, Gurke und Apfel waschen und trocken schütteln bzw. abtropfen lassen.
 - 2 Petersilie, Dill und Schnittlauch mit dem Messer klein hacken. Gurke und Apfel in sehr kleine Stücke schneiden. Oder die Kräuter, die Gurke und den Apfel in einen Multizerkleinerer geben.
 - 3 Alles in den Quark einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 4 Auf einem Brot oder mit Gemüsesticks servieren oder in Schraubgläser umfüllen und im Kühlschrank lagern.

- ⓘ Mit den Resten von Gurke, Apfel und Kräutern lässt sich ein frisch-fruchtiges Wasser herstellen.
- ↻ Die Kräuter können beliebig variiert werden. Bärlauch, Kresse, Basilikum, Minze oder Koriander eignen sich ebenso.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



🕒 Milcherzeugnisse, Senf

🕒 20 Minuten



Bärlauch- Radieschen- Butter



Zutaten für 1 Glas à 300 ml

- 100 g Schmand
- 25 g Butter (weich)
- 100 g bzw. 8 Radieschen
- 15 g bzw. 15 Blätter Bärlauch
- ½ TL Senfkörner
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz
- Pfeffer



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 1 Den Schmand und die Butter in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gründlich vermischen.
- 2 Die Radieschen waschen, je nach Geschmack fein reiben oder grob raspeln oder mit dem Messer klein schneiden und zur Schmand-Butter-Mischung geben. Alles verrühren. Bärlauch abspülen, trocken schütteln und die Blätter kleinzupfen.
- 3 Die Senfkörner in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Bärlauch, zerstoßene Senfkörner und Paprikapulver zum Aufstrich geben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Butter in ein Buttergefäß füllen oder direkt auf Brotscheiben servieren.

📍 Beim Kleinzupfen des Bärlauchs verteilt sich der Bärlauchduft langsam im Raum. Schnuppern Sie doch mal gemeinsam mit Ihren Kindern. Wie riecht das, auch im Vergleich zu anderen Kräutern?

🔄 Statt Bärlauch kann auch Basilikum und etwas Kresse verwendet werden.



[ichkannkochen.de](https://www.ichkannkochen.de)



[vernetzungsstelle-sachsen.de](https://www.vernetzungsstelle-sachsen.de)

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

