

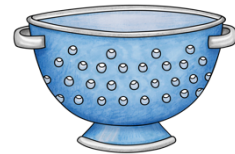
Ideen Kochen/ Backen mit Kindern



- Fruchtsalat mit Saisonfrüchten
- Erdbeerfrappée, Smoothies, Shakes, Orangensaft pressen
- Zopfteil-Hasen oder Hefenester für das Ei
- Flammenkuchen mit Auflage nach Wahl
- Birchermüesli
- einfache Muffins, Cookies, Griess- oder Haferkekse, Cupcakes, Zimtschnecken
- Pop Corn, Apfelchips
- „Überraschungsapfel“: Apfel ausgehöhlt und gefüllt mit Schokoladestückchen und Nüssen
- Rüeblitorte, Zitronenkuchen, Schoggikuchen, Marmorkuchen, Früchtewähen, Streuselkuchen
- Selber Glacé oder „Nicecream“ (mit pürierter Banane) machen
- Bananenbrot



- Pancakes
- Apfelmus selber machen
- Selber Granola (Müeslimischung) mischen z.B. aus Haferflocken, Dinkelflocken, Kokosraspeln, Nüssen, Mandeln, Rosinen, wenig Öl (Kokosöl), Ahornsirup, Prise Salz, Zimt > bei ca. 180°C Umluft ca. 15- 20 Minuten im Backofen backen



- Selber Nudeln machen
- Teigwarensalat, Reissalat, Couscoussalat, Kichererbsensalat
- Cesar Salad zum Selber- Zusammenstellen; alle Zutaten in Schälchen auf dem Tisch, jeder nimmt, was er gerne mag



- Makkaronigratin



- Stockbrot

- Schinkengipfeli, Mini-Nuss- oder Mandelgipfel aus rundem Blätterteig

- Powerriegel selber machen

- Hamburger selber zusammenbauen, Brötchen selber machen

- Wraps, Tacos, oder Tortillas zum Selberfüllen mit allerlei geschnippeltem Gemüse



- Gemüsesticks mit Kräuterdip, Hummus

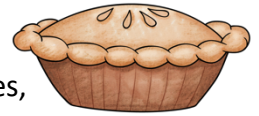
- Bolognesesauce mit Fleisch oder Linsen selber kochen

- Ofenpommes selber schneiden oder Backofengemüse: Kartoffeln, Rüebl, weitere eher „harte“

Gemüse klein schneiden, mit Öl vermischen, in den Backofen ca. 30 Minuten bei 200 Grad, dann salzen und pfeffern



Links Kochen/ Backen mit Kindern



- Tipps fürs Kochen mit Kindern und Rezepte für: Bauernhofsalat, leckere Shakes, Mandelbecherkuchen, Obstspiesse mit Stracciatella- Dip, Omeletten mit Fotoanleitung, Pizzateig und speziell Pizzagesicht, Spaghettikuchen unter: <http://kindersprache.ch/index.php/kochen/>
- weiterer Link speziell fürs Kochen mit Kindern: <https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte>
- Migros Rezepte für Kinder auf migusto: <https://migusto.migros.ch/de/rezept-uebersicht/familienkinder>
- Coop: <https://fooby.ch>
- Coop, spezielle Kinderkochseite : <https://little.fooby.ch>
- Betty Bossi-Kinderküche: <https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/Dossier/104000007/Kinder-Kueche>
- Familienküche auf dem Blog „die Angelones: <https://www.dieangelones.ch/category/familienkueche/familienrezepte/>
- Zeitschrift Brigitte: <https://www.brigitte.de/rezepte/rezepte-fuer-kinder/>
- Chefkoch: <https://www.chefkoch.de/rs/s0/kochen+mit+kindern/Rezepte.html>
- Swissmilk: <https://www.swissmilk.ch/de/kita-hort/kochen-mit-kindern/>
- <https://www.ichkoche.at/kindergerichte-rezepte/>
- <https://www.lecker.de/kochen-mit-kindern-die-besten-tipps-und-rezepte-50835.html>
- <https://www.essen-und-trinken.de/kinderkueche>
- <https://sallys-blog.de/themen/sallys-welt/kinderrezepte.html>



Sandra Maxharraj, 28.3.20

