

Wanderjause Rezeptideen für Kids



Selbstgemachte Fruchtzwerg mit Granola

Für die Fruchtzwerg braucht ihr zu gleichen Teilen mageren Topfen, Frischkäse und Obst nach Wahl. Das Obst gut pürieren, mit Topfen und Frischkäse mischen und nochmals pürieren. Bei Bedarf nachsüßen (am besten mit Honig) und kaltstellen – fertig.

Selbstgemachtes Granola:

300 g Haferflocken

75 g Nüsse

40 g Trockenfrüchte (z. B. getrocknete Äpfel oder Marillen)

100 g Kokosöl

80 g Honig.

Die Haferflocken mit den grob gehackten Nüsse und Früchte vermengen. Kokosöl schmelzen, mit dem Honig unter die Haferflockemasse mischen. Das Granola im vorgeheizten Backofen bei 165°C etwa 25 Minuten backen, dazwischen umrühren, danach vollständig auskühlen lassen.





Bunte Hendl Wraps

Für die Wraps (4 Portionen) werden 2 Eier, 150 ml Milch und 2-3 EL Petersilie mit einem Pürierstab vermixt. 50 g Dinkelmehl und 1 EL Öl hinzugeben, nochmals kurz mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und dünne, goldgelbe Palatschinken herausbacken.

Die Füllung kann z. B. Gemüse,, mit Schinken, Käse oder auch gebratene Hühnerstreifen.

Für die Fülle: Die Wraps mit etwas Sauerrahm bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und frischer Kresse bestreuen. Darauf kommen jeweils eine Handvoll grüner Salat, Radieschen-Scheiben, Karottenraspeln, rote Zwiebel und gebratene Hühnerstreifen. Den Wrap einrollen, schräg in der Mitte durchschneiden.



Bunte Eier-Muffins

Für 6 Muffins:

6 Eier verquirlt

100 g Gemüsewürfel (z. B. Paradeiser, Paprika, Lauch))

1 EL gehackten Kräuter

Optional: 50 g Schinkenwürfel

Salz & Pfeffer gewürzt.

Zubereitung: die Eier verquirlen, je nach Geschmack Gemüsewürfel, Kräuter und optional Schinkenwürfel dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in Muffin-Förmchen füllen und bei 200°C für ca. 10 Minuten im Ofen backen. Die Eier-Muffins halten sich einige Tage im Kühlschrank und können für die Wanderjause mit einem Weckerl oder einer Scheibe Brot ergänzt werden.



Blitz Beerensmoothie

200 ml Milch (oder Milchalternativen)

200 g TK Beerenmischung ungesüßt Beeren oder 100g frische Beeren

½ Apfel

1 TL Honig

Alle Zutaten mit einem Smoothie Mixer vermischen.

Bunte Jausenwanderbox

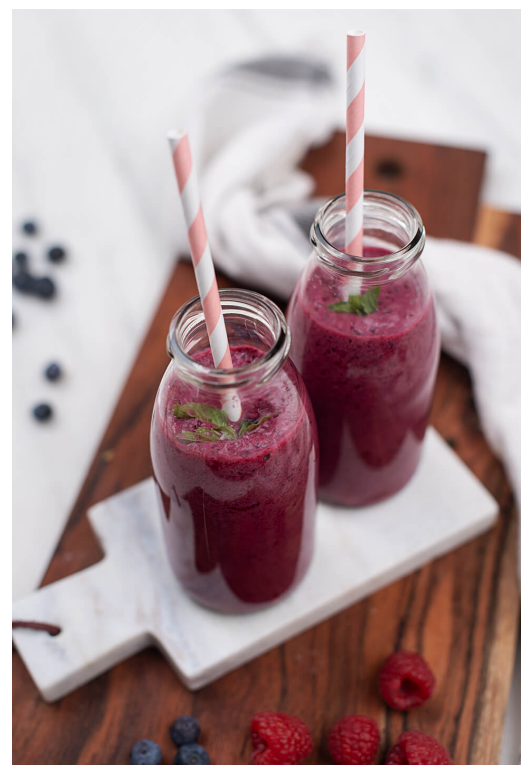
1 Apfel (in Spalten)

1 Handvoll Beeren

milder Käse (gewürfelt)

1 hartgekochtes Ei

- Gurkenscheiben und Cocktailtomaten
- Ein paar Nüsse
- Ein Kornspitz (ggf. in Scheiben geschnitten)





Mehr Rezepte www.cookingcatrin.at