



Mini – Küchenchefs hinter dem Ofen

Kochbuch

Wassermelonen-Pizza

Zutaten

- ½ Wassermelone
- Obst der Saison
- 1 EL Kokosraspeln
- Nach deinen Wünschen, füg einige frische Basilikumblätter, Minze, Nüsse, Haselnüsse, Mandeln oder frische Ingwerscheiben hinzu.

Zubereitung

- Schneide ein Stück Wassermelone ca. 2cm dick und schneids sie dann in grosse Stücken, wie dargestellt.
- Wasche die Früchte und schäle sie, wenn nötig. Schneide sie dann in kleine Würfel oder Streifen, wie es dir gefällt.
- Verteile die Fruchtstücke auf die Wassermelone.
- Schließlich streue Kokosnuss, Kräuter und die letzten Zutaten auf die Pizza.

Teil diese Kreation mit deinen Freunden!



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Saison: Sommer

Anzahl der Kinder: 3-4

Pinguin Banane

Zutaten

- 1 Banane
- 6 schwarze oder braune Schokoladenstücke
- 3 Orange Smarties für den Schnabel und die Füße
- Ein wenig Zuckerguss oder Marzipan oder 4 weiße Smarties für die Augen

Zubereitung

- Schneide die Banane in zwei Teile (in der Länge wie auf dem Bild).
- Schmilz die Schokolade in einem Wasserbad (in der Pfanne), tauche dann den oberen Teil der Bananen in die Schokolade, wie auf dem Bild dargestellt.
- Lass die Bananen auf einem Teller auskühlen.
- Bevor die Schokolade aushärtet, lege Smarties für den Schnabel, Augen und die Füße an.
- Zeichne mit der restlichen Schokolade einen schwarzen Punkt auf die weissen Smarties, um die Augen zu beenden.
- Lege die Pinguine für zehn Minuten in den Gefrierschrank .

Serviere sie bevor sie vereist sind !



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Saison: Das ganze Jahr

Anzahl der Kinder: 1-2

Knusperriegel

Zutaten

- 50g Haferflocken
- 40g Samen, nach deinen Wünschen (z.B. Leinsamen, Chia, Kürbissamen, ...)
- 1 Banane
- ½ Apfel
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL Honig
- 2 EL Naturjoghurt
- 40g getrocknete Früchte (z.B. Aprikosen , Cranberrys, Feigen ...)
- 10g Butter

Zubereitung

- Heize den Ofen auf 160 ° C vor.
- Mische die Haferflocken, verschiedenen Samen und den Zimt in einer Schüssel zusammen.
- Schneide die Banane und die Apfelhälfte in kleine Würfel. Lasse sie dann in einer Pfanne mit ein wenig Wasser und dem Honig aufkochen, bis Püree entsteht.
- Mische das Fruchtpüree mit den Haferflocken und dann füge dann Butter und Joghurt hinzu.
- Breite den Teig in einer Gratinform aus. (ca. 2 cm dick)
- Schiebe die Gratinform für 30 Minuten auf mittlerer Stufe in den Ofen.
- Nimm die Gratinform heraus und schneide die Riegel mit einem Messer, bevor sie abkühlen.



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Saison : Das ganze Jahr

Anzahl der Kinder: 4

Die Künstler-Schachtel

Zutaten

- Saisonales Gemüse und / oder Obst in verschiedenen Farben. Sie können zum Beispiel Kohlkopf, Karotten, Gurken, Zucchini, Äpfel, Birnen, Paprika, usw. wählen.

Zutaten für die Curry & Cocktail-Sauce

- 100g Magerquark
- 100g Naturjoghurt
- 1 Prise Curry
- 1 TL Kokosraspeln
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- Nach Geschmack, füge einige frische Korianderblätter, Petersilie oder Schnittlauch hinzu.
- 1 EL fein geschnittene Tomaten
- 1 TL Tomatenkonzentrat

Zubereitung

- Raffle, falls nötig, die Schale der verschiedenen Gemüse und schneide sie dann in dünne Streifen.
- Curry-Sauce:
In einer Schüssel mische die Hälfte des Quarks und die Hälfte des Joghurts mit dem Curry, den Kokosraspeln, dem Salz, dem Pfeffer und den Kräutern.
- Cocktail-Sauce
In einer Schüssel mische den Rest des Quarks und des Joghurts mit den Tomaten, dem Salz, dem Pfeffer und den Kräutern.



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Saison : Das ganze Jahr

Anzahl der Kinder: 4

Leckere Teddybären

Zutaten

- 200 g Buchweizenmehl, Weizenmehl , Dinkelmehl, usw.
- 100 g weiche Butter
- 1 EL gemahlene Haselnüsse, Mandeln oder Marronipüree
- ½ Vanilleschote
- 60g Zucker
- 1 Eigelb
- 1 EL Kakaopulver

Zubereitung

- Den Ofen auf 180 ° C vorheizen.
- In einer Schüssel die Butter und den Zucker zusammenmischen, bis eine schaumige Masse entsteht.
- Schneide mit einem Messer den Vanillestängel auf, um das Innere heraus zu kratzen.
- Mische dann die Vanille und das Eigelb mit der Butter.
- Füge bei ständigem rühren Mehl und Haselnüsse in die Masse hinzu.
- Trenne den Teig in zwei Kugeln und füge dann den Kakao in eine von ihnen hinzu.
- Lass dann den Teig 1 Stunde im Kühlschrank stehen.
- Mit geeigneten Formen, stich die Teddybären wie auf dem Bild aus.
- Schiebe die Teddybären für 10 Minuten in den Ofen.
- Am Ende des Backens sind die Kekse noch weich. Warte bis sie abkühlen, bevor du sie geniessen kannst.



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 10 Minuten

Saison: Das ganze Jahr

Anzahl der Kinder: 6

Früchte-Sushis

Zutaten

- 100g Rundkornreis (Sushi-Reis)
- 20cl Kokosmilch
- 25cl Milch
- 1 Prise Salz
- 100g Saisonale Früchte
- 15g Kokosraspeln
- ½ Vanilleschote

Zubereitung

- In einem Kochtopf, bringe die Milch, Kokosmilch, das Innere der Vanilleschote und die Kokosraspeln zum Kochen.
- Füge den Reis hinzu und unter ständigem Rühren während 20 Minuten auf kleiner Flamme zum kochen bringen. Anschliessend abkühlen lassen.
- Schäle und schneide die Früchte auf die Größe einer Apfelscheibe, wie auf dem Foto.
- Forme mit der Hilfe von 2 Teelöffeln oder mit der Hand kleine Kugeln aus Reis. Verteile dann die geschnittenen Früchte auf dem Reis und drücke dabei fest um die Sushis zu festigen.
- Je nach Geschmack, bestreue die Sushis mit Sesam, Mandelsplittern oder Kokosraspeln.



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Saison: Das ganze Jahr

Anzahl der Kinder: 6

Joghurt-Wolke und Früchtekompott

Zutaten

- 1 Naturjoghurt
- 1 Eiweiss
- Je nach Geschmack Kokosraspeln, gemahlene Haselnüsse oder Mandeln, Zimt, ½ Vanilleschote, ein wenig Honig
- 150g saisonale Früchte wie zum Beispiel: Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Erdbeeren, Himbeeren, Rhabarber, Kürbis usw.

Zubereitung

- Schlage das Eiweiss mit dem Handrührgerät steif. Vermische es dann langsam mit dem Joghurt (mit einer Kelle).
- Füge die Zutaten die du gewählt hast hinzu.
- Wasche die Früchte und schäle die Haut falls nötig. Schneide sie in kleine Stücke und koche sie dann in einem Topf für ungefähr 10 Minuten.
- Giesse das Joghurt in eine Glasschale und gib dann den Kompott hinzu.
- Den Drink vor dem Genuss 15 Minuten im Kühlschrank Ruhen lassen.



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Saison : Das ganze Jahr
Anzahl der Kinder : 2-3

Käse-Mäuse

Zutaten

- 2 Kiris oder Gala Käse
- 2 schwarze Oliven
- 1 Karotte
- 1 Stück Gurke
- 2 Scheiben Brot (Vollkornbrot, Roggenbrot, Getreidebrot oder anderes) oder 2 Zwieback oder 2 Reiswaffeln

Zubereitung

- Lege die Brotscheiben auf einen Teller und beschichte sie dann mit Käse.
- Schneide die Gurke in kleine Dreiecke, um die Ohren der Maus zu bilden. Stecke die Dreiecke wie auf dem Bild in den Käse.
- Schneide aus den Oliven kleine Stücke, mit denen du die Augen und die Nase der Maus kreierst.
- Schneide schliesslich dünne Streifen mit der Karotte um den Mäusen einen Schwanz zu geben.

Falls noch Gemüse übrig bleibt, iss es mit der Maus!



Zubereitungszeit : 20 Minuten

Saison : Das ganze Jahr

Anzahl der Kinder : 2-3

Tierbrötchen

Zutaten

- 350g Mehl
- 175ml Milch
- 75ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 50 ml Holl Rapsöl
- 10g frische Hefe
- Je nach Geschmack Kräuter, Zimt, getrocknete Früchte oder verschiedene Samen deiner Wahl (Chia, Leinen, Kürbis).
- 1 Eigelb

Zubereitung

- Mische das Mehl, das Salz und die anderen Zutaten die du gewählt hast, um den Geschmack zu verfeinern, in einer Schüssel.
- In einer anderen Schüssel, löse die Hefe durch ständigem Rühren in der Milch, dem Wasser und dem Öl auf. Füge diese Mischung dem Mehl hinzu und mische die Masse bis glatter, nicht klebriger Teig entsteht.
- Lass den Teig ca. 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen, bedecke ihn dabei mit einem feuchten Tuch, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
- Auf einer Platte, forme den Teig nach deinen Vorstellungen und bestreiche dein Gesicht mit Eigelb. Kreiere zum Beispiel Schildkröten, Schmetterlinge, Tintenfische, Kaninchen usw.
- Schiebe die Tiere bei 200° C für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen.
- Am Ende des Backens, lass das Brot abkühlen bevor du es genießen kannst !!!



Zubereitungszeit : 30 Minuten

Backzeit : 20 minutes

Saison : Das ganze Jahr

Anzahl der Kinder : 3-4

Igel Tutti Frutti

Zutaten

- 2 Birnen
- 250 g Himbeeren oder andere saisonale Früchte
- 2 schwarze Oliven
- 2 Gewürznelken
- Zahnstochern

Zubereitung

- Forme mit einem Schäler das Gesicht der Igel.
- Stecke die Zahnstochern in die nicht geschälten Birnen oder Birnenstücke, wie auf dem Foto.
- Lege eine Olive auf den Birnenstiel um eine Schnatze zu machen.
- Stecke 2 Gewürznelken in die Birne um die Augen zu bilden.

Würzige und süsse Rezept!



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Saison: Jahrlang

Anzahl der Kinder: 2-3



Rezept des Mini-Küchenchefs



Rezept des Mini- Küchenchefs





Kochbuch von Melissa Debergh, Diplomierte Ernährungsberaterin HES



In Zusammenarbeit mit



Quelle der Rezepten

Wassermelonen-Pizza: <http://www.papillesetpupilles.fr/2015/08/la-pizza-pasteque.html/>

Pinguin Banane: <http://www.750g.com/les-pingouins-r97429.htm>

Knusperriegel: <http://coffeesonthehouse.com/barres-cereales-vegan-maison/>

Leckere Teddybären <http://www.odelices.com/recette/biscuit-sables-ours-r3802/>

Früchte-Sushis: <http://www.750g.com/sushi-de-fruits-frais-r72428.htm>

Käse-Mäuse: <http://leblogdekikyne.eklablog.com/une-souris-vache-qui-rit-a84852748>

Tierbrötchen: <http://voyage-culinaire.over-blog.com/article-petits-pains-tortue-119446696.html>