

DATTELAUFSTRICH



Zutaten für 10 Portionen

- 100 g Entsteinte Datteln
- 150 g Frischkäse
- 100 g Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Curry
- 1 Prise Cayenne Pfeffer

Zubereitung

Die Datteln klein schneiden und mit den restlichen Zutaten im Mixer fein vermischen.

Den Aufstrich zu Brot reichen oder mit Gemüsesticks als Dip verwenden.

Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Den Cayenne Pfeffer weglassen.

ERDBEER-HOLUNDER-TRIFLE



Zutaten für ca. 4-6 Portionen

- 2 Handvoll Erdbeeren
- 5 Esslöffel Holundersirup
- 1 Becher Topfen
- 2 Esslöffel Joghurt
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 6 Stück Vollkornbiskotten
- 4 Blätter Zitronenmelisse

Zubereitung

Erdbeeren waschen, vierteln und mit 2 Esslöffel Holundersirup mischen. Topfen, Joghurt, 3 Esslöffel Holundersirup und Vanillezucker verrühren. Biskotten in Stücke brechen und in die Gläser verteilen. Erdbeeren auf den Biskotten verteilen. Creme auf die Gläser verteilen. Mit Erdbeeren und Zitronenmelisse dekorieren.

Rezepte aus der Rezeptmappe des FGÖ: Kochbuch für Kinder "In die Küche, fertig, los!"

https://fgoe.org/kochbuch_kinder



Guten Appetit!

Wünscht das Maxima Team

MUUUUUSLETTER 05/24

DALKEN



Zutaten für 12 Dalken

- 1 Ei
- 1 halber Becher Milch
- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 EL Sauerrahm
- 1 EL Zucker
- ½ TL Backpulver
- Schale einer halben Bio-Zitrone
- 1 EL Öl oder Butter zum Backen
- 2-3 Handvoll Beeren

Zubereitung

Ei aufschlagen, Milch dazu rühren. Mehl unterrühren, Salz und Zitronenschale dazugeben. Sauerrahm, Zucker und Backpulver mit unterrühren. Öl in der Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel kleine Häufchen in die Pfanne setzen. Von beiden Seiten goldbraun backen. Beeren waschen und zu den Dalken servieren.

Rezepte aus der Rezeptmappe des FGÖ:
Kochbuch für Kinder "In die Küche, fertig, los!"
https://fgoe.org/kochbuch_kinder

BUTTERMILCHEIS



Zutaten für 10 Portionen

- 125 ml Buttermilch
- 350 g Erdbeeren
- 1 EL Bio Zitronensaft
- 2 EL Zucker, je nach Süße der Erdbeeren
- 1 Stiel Zitronenmelisse

Zubereitung

Zitronenmelisse waschen, Blätter klein schneiden. Erdbeeren kurz abwaschen, zerkleinern und alle Zutaten im Mixer fein pürieren. Masse in Eisformen füllen und mindestens 5 Stunden ins Gefrierfach stellen. Das Eis schmeckt auch mit andern Beersorten!

Guten Appetit!
Wünscht das
Maxima Team



SUMMERROLLS



Zutaten für 6 Rollen

- 6 Reispapierblätter
- 50 g Reismudeln
- 1 Karotte
- 1/2 Gurke
- 2 St. Stangensellerie
- 1/2 Kohlrabi
- 30 g Tofu
- 1 gelbe Paprika
- Minze, Koriander, Schnittlauch

Erdnusssdip

- 80 g Erdnussbutter, -mus
 - 30 ml Sojasauce
 - 2 TL Zitronensaft
- Gut miteinander vermischen

Zubereitung

Die Reismudeln mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Das Gemüse ggf. schälen, in feine Streifen schneiden, Kräuter klein zupfen. Das Reispapier in Wasser tauchen, auf eine Auflage legen, mit dem Erdnusssdip bestreichen und mit dem Gemüse und Reismudeln das untere Drittel befüllen, fest aufrollen und den restlichen Teil darüber schlagen, so dass es „fest eingepackt“ ist.

HIRSEAUFLAUF



Zutaten für 10 Portionen

- 200 g Hirse
- 250 g Kirschen
- 3 Eier
- 1 Bio Zitrone: Saft und Schale
- 1 Prise Salz
- 1 Pck Vanillezucker

Zubereitung

Hirse waschen, in 500 ml Wasser aufkochen, Salz, Vanillezucker, Zitronenschale und -saft zugeben, quellen lassen. Eier trennen, Eischnee schlagen. Eidotter und Hirse vermengen, entsteinte Kirschen unterheben. Eischnee unter die Masse heben. Alles in eine gefettete Auflaufform geben und bei 175 Grad etwa 45 Minuten backen.

Schmeckt warm und kalt!

Guten Appetit!
Wünscht das
Maxima Team



Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Statt Kirschen kann auch ein anderes fein geschnittenes Obst oder Mus verwendet werden.

Das Gemüse fein schneiden, die Summerrolls nicht zu voll füllen.