

Kreative Jause

Trotz der vielfältigen bunten Auswahl an **Gemüse- und Obst-Sorten**, gibt es unter Kindern doch einige Obst-Skeptiker*innen und Gemüsemuffel!

In ansprechender Form verpackt, können jedoch auch die größten Kritiker*innen überzeugt werden! ©

Um den täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen abzudecken, empfiehlt es sich 5 Portionen gesundes Buntes am Tag zu verzehren:

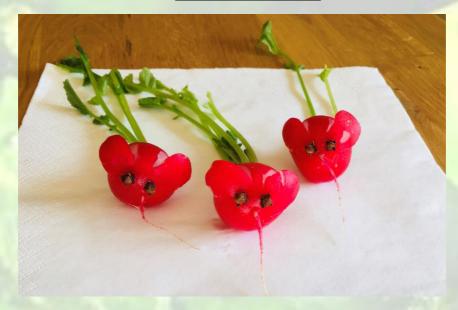
2 Portionen Obst, 3 Portionen Gemüse.

Als Orientierung: 1 Portion entspricht einer Kinderhand-voll ungeschnittenes Obst/Gemüse (1 Apfel, 1 Tomate) oder aber 2 Kinderhände voll Geschnittenes, in Form von Karotten-Sticks oder Apfelscheiben.

Wir sagen "Guten Appetit"!



Radieschen-Mäuse



Diese süßen Radieschen-Mäuse lassen sich ganz einfach zubereiten und sind ein Hit bei jeder Jause.

Für die kleinen Mäuse braucht man:

- Radieschen
- 1 Messer
- 2 Pfefferkörner oder Nelken



Schritt 1

Zuerst wird das Radieschen gründlich gewaschen. Ein paar grüne Blätter können dranbleiben, sie stellen den Schwanz der Maus dar. Die Wurzel stellt die Nase des Mäuschens dar.

Schritt 2

Nun werden mit dem Messer die Ohren in das Radieschen geschnitten. Vorsichtig kann man die Ohren ein bisschen nach oben drücken.





Schritt 3

Zuletzt werden die Pfefferkörner als Augen in das Radieschen gesteckt. Fertig ist die kleine Maus ©



Orangen-Sonne



Für die sonnige Orange braucht man:

- 1 Orange
- 1 Messer
- 1 Schneidebrett



Schritt 1

Man schneidet einfach die Orange in Scheiben. Eine Scheibe dient als Sonnengesicht.

Schritt 2

Aus einer zweiten Scheibe schneidet man kleine Dreiecke, die die "Sonnenstrahlen" bilden. Das war's auch schon! Guten Appetit! ©



Der Apfel-Krebs



Für den Apfel-Krebs braucht man:

- 1 Apfel
- 1 Schneidbrett
- 1 Messer

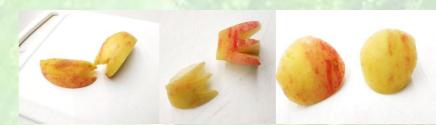




Schritt 1

Zunächst halbiert man den Apfel. Die eine Hälfte dienst als Körper und zugleich Gesicht. Hier schneidet man eine mondförmige Kerbung mit dem Messer hinein. Dies ist der Mund.

Schritt 2
Aus der zweiten Hälfte schneidet man
Krebs-Arme, Beinchen und Augen.





Schritt 3

Nun heißt es nur noch die Einzelteile zu einem Krebs zusammen zu stellen. Fertig ist der Apfel-Krebs!

05/2021





Für den essbaren Koala braucht man:

- 1 Kohlrabi
- 1 Toastbrotscheibe
- Käse
- 1 Weintraube



Schritt 1

Als erstes schneiden wir die Toastbrotscheibe zu einem Kreis zu.

Schritt 2

Nun schneiden wir auch aus dem Käse und dem Kohlrabi jeweils 2 Kreise. Die Kohlrabi-Scheiben sollten etwas größer sein als die Käsescheiben.

Schritt 3

Jetzt wird die Weintraube halbiert. Die eine Hälfte wird nochmals halbiert.

Schritt 4

Damit wären wir auch schon beim letzten Schritt angekommen.

Die runde Toastscheibe bildet den Kopf des kleinen Koalas.

Kohlrabi- und Käse-Kreise bilden die Ohren.

Die Weintraubenviertel legen wir als Augen und die Weintrauben-Hälfte ist der Mund des Koalas.



Der essbare Löwe



Für den essbaren Löwen braucht man:

- 1-2 Karotten
- 1 Cocktailtomate
- 1 Weintraube
- 3 Toastbrotscheiben
- Käse
- Messer
- Sonnenblumen- oder Kürbis-Kerne
- Optional: Keksformen für kreative Körperteile @





Schritt 1

Zuerst bringen wir alle "Zutaten" in die richtige Form.



Die Karotten dienen als Löwen-Mähne. Diese schneiden wir in dünne Sticks.

Aus dem Käse schneiden wir

- 2 Kreise für die Backen
- 5 Halbkreise für Pfoten, Mund und Ohren
- 1 tulpenförmiges Stück für die Schwanzende zu.

Aus den Toasbrotscheiben schneiden wir

- 1 Kreis für das Gesicht
- 1 Pilzform für die Vorderbeine (diese wird in der Mitte geteilt)
- 1 "Halbkreis" (dieser wird in der Mitte geteilt) als Körper
- 1 sichelförmiges Stück für den Löwen-Schwanz.

Die Cocktailtomate wird geviertelt für die Schnauze.

Die Weintraube dient für die Augen und wird halbiert.

Schritt 2

Nun werden die einzelnen Körperteile wie auf dem Bild zu einem freundlichen, mähnigen Löwen gelegt.

Zum Schluss klemmen wir 6 Sonnenblumen- oder Kürbis-Kerne als Krallen in die Käse-Pfoten. 6 weitere Kerne legen wir auf die Käse-Backen.

Lasst euch den Löwen schmecken! ©



Gurkentiere

Die Schlange:





Hierfür braucht man:

- Gurke
- Paprika
- Messer
- Mozzarella
- Zahnstocher

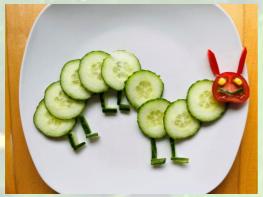


Zuerst wird das Gemüse gründlich gewaschen. Danach wird der Mund aus dem Ende der Gurke geschnitten.



Anschließend wird der Schlangenkörper in dünne Scheiben geschnitten. Aus einem Paprika wird die Zunge geschnitten. Zuletzt werden aus Paprika und z.B. einem kleinen Stück Mozzarella die Augen aufgesteckt (mithilfe gekürzter Zahnstocher/Holzstäbchen).

Die kleine Raupe:



Aus einer Gurke werden Scheiben geschnitten und als Körper auf den Teller gelegt.

Eine Tomatenscheibe wird als Kopf aufgelegt.

Aus einem Paprika werden zwei Fühler geschnitten. Als

Augen werden Maiskörner verwendet.

Füße und Mund werden aus dem Rest der Gurke geschnitten und aufgelegt. Fertig ist die kleine Raupe ©

Die Zutaten können natürlich variieren, je nachdem was man gerade zu Hause zur Verfügung hat.



Bananen Pinguine



Für unsere leckeren Pinguine braucht man:

- Banane
- Nuss-Nougat-Creme
- Smarties und/oder diverse Streusel
- Messer





Schritt 1

Zuerst wird die Banane geschält und anschließend halbiert.

Schritt 2

Das typische Pinguinkleid wird mithilfe der Nuss-Nougat-Creme aufgetragen. Dafür wird die spitze Oberseite der Banane in die Creme getunkt, danach kann man die Creme noch nach Belieben mit einem Messer verteilen.

Einen weiteren Klecks Creme streicht man zu den Füßen ans untere Ende der Bananenstücke.

Schritt 3

Zuletzt werden die Smarties als Füße und Schnabel sowie zwei weiße Streusel als Augen aufgelegt.

Delfin im Früchtemeer



Für unseren gesunden Delfin braucht man:

- Banane
- Früchte der Saison
- Glas
- Messer
- Filzstift (schwarz)



Schritt 1

Zuerst wird die Banane gründlich gewaschen.

Schritt 2

Das spitze obere Ende der Bananenschale wird zu einem Mund eingeschnitten. Nun wird eine Frucht in den Mund des Delfins gelegt.

Mit einem Filzstift werden dem Delfin zwei Augen aufgemalt.

Schritt 3

Zuletzt wird der Bananendelfin in ein Glas gestellt, welches dann mit Früchten aufgefüllt wird.

Schon schwimmt der Obst-Delfin im Früchtemeer ©

