

## In der Kita kochen ohne Küche

Von der **BeKi-Fachfrau und Hauswirtschaftlich-Technischen Lehrerin Silvia Stratz**

[www.forum-ebb.de](http://www.forum-ebb.de)



<b>Gemüsepommes mit Dip</b> (für 6 Kinder)		
2	Karotten	und
1	Paprika	und
1 kleiner	Kohlrabi	und
1 / 2	Gurke	wie Pommes in Streifen schneiden und auf einer Platte anrichten.
1 Becher	Creme fraiche	mischen mit
1 Becher	Saure Sahne	und
4 TL	Zitronensaft	und
2 TL	Senf	und
2 EL	Ketchup	und
1 Bund	Schnittlauch	und mit
	Salz, Pfeffer	abschmecken.

Hinweis: Es kann auch anderes Gemüse, je nach Saison verwendet werden. Mögliche Reste des Dips können auch als Basis für eine Salatsoße genutzt werden.

## In der Kita kochen ohne Küche

### Kindergarten Pusteblume in Reisingen / Löffingen

[www.bw-kita.de/fr/loeffingen-finstergaessle](http://www.bw-kita.de/fr/loeffingen-finstergaessle)



Knuspermüsli (2 Backbleche)		
500 g	grobe Haferflocken	mit
100 g	Mandelblättchen	
50 g	Kokosflocken	
50 g	Sonnenblumenkerne	
6 EL	Öl	
8 EL	Honig	vermischen und auf 2 Backbleche verteilen.
		Bei 170°C (Heißluft) 15 min rösten.
		Gut verschlossen hält sich das Müsli 3 Monate.

## In der Kita kochen ohne Küche

Von der Hauswirtschaftlich-Technischen Lehrerin im  
Forum ebb Hannelore Green  
www.forum-ebb.de

<b>Grüne Waffeln</b> (für 2 erwachsene Personen)			
<b>Mengen</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Material/Geräte</b>
100 g	Spinat	waschen abtropfen lassen dicke Stiele entfernen in feine Streifen schneiden	Sieb Abfallschüssel Messer Schneidbrett Schüssel
65 g	Butter	schaumig rühren	Rührschüssel Handrührgerät Rührbesen
¼ TL	Salz	zugeben	
etwas	Muskatnuss	zugeben	
3	Eier	jedes Ei mit Messer anschlagen über einer Tasse aufschlagen, prüfen zur Butter geben alles gut verrühren	Messer Tasse
150 g	Dinkelmehl		
½ TL	Backpulver	mit dem Mehl mischen zur Schaummasse geben Spinatstreifen zugeben alle Zutaten mischen	Schneebesen
1 EL	Öl	Waffeleisen auf Stufe 3 vorheizen Mit Öl ausstreichen Jeweils 3 EL Teig in die Mitte der unteren Backfläche streichen Waffeleisen schließen Waffeln goldbraun backen auf einem vorgewärmten Teller warm halten weiter so verfahren bis der ganze Teig aufgebraucht ist	Waffeleisen  Teller Backofen vorheizen 75°C

## In der Kita kochen ohne Küche



**Kinderhaus Kunterbunt in Eisenbach**  
[www.kinderhaus-eisenbach.de/](http://www.kinderhaus-eisenbach.de/)

Bananen-Shake (für zwei Kinder)			
Mengen	Zutaten	Zubereitung	Material/Geräte
1	Banane (oder andere Früchte)	Kinder schälen die Banane, schneiden sie klein und zerdrücken sie in einer Schale mit der Gabel	Abfallschüssel Messer Schneidbrett Schüssel Gabel
200 - 250 ml	Milch	Hinzugeben, vorsichtig aber kräftig rühren	Messbecher oder Waage Löffel
Etwas	Zitronensaft	Auf einen Teller geben	1 kleiner Teller
Etwas	Zucker	Auf einen Teller geben	1 kleiner Teller
		Das Glas kurz in den Zitronensaft und dann in den Zucker tauchen	1 Glas pro Kind
	Apfelschnitze	Jedes Glas mit einem Apfelschnitz verziehen	Apfelteiler

Shake vorsichtig ins Glas füllen und dann kann angestoßen werden zum Genießen.

