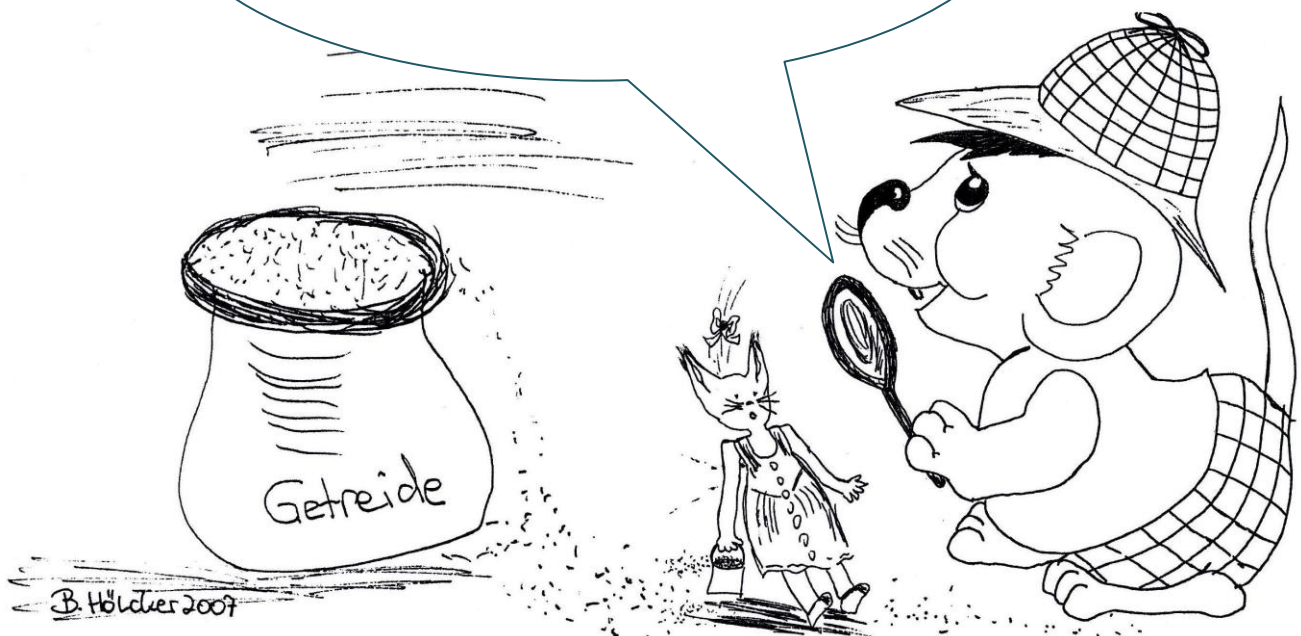


Dem Getreide auf der Spur ... mit Sherlock Maus

"Eine meiner leichtesten
detektivischen Übungen.
Kinder, ich kombiniere!"



Ausgearbeitet von den KursleiterInnen der LandFrauenverbände unter der Leitung von
Brigitte Weis-Lehmler und Anette Feldmann-Keunecke,
Dienstleistungszentrum Westerwald-Osteifel

Inhaltsverzeichnis:



Vorwort	
Küchenregeln	
Mengenangaben	
Weizensalat	
Weizenflammeri mit gedünsteten Äpfeln	
Graupenauflauf	
Getreidebratlinge	3
Schneewittchens Quarkspeise	4
Hafermüsli	5
Pfannkuchen mit Lachs-Spinatfüllung	
Obst-Muffins (12 Stück)	
Mondgesichter-Pizza (4 Stück)	
Hefemäuse (14 Mäuse)	
Dinkelwaffeln (8 Waffeln)	
Popcorn-Puffmais	
Impressum	5
Wer sind wir?	

Getreidebratlinge

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Schwierigkeit: mittelschwer

Zutaten für 4 Kinder:

Mengen	Lebensmittel
100 g	Gersten-, Weizen- oder Haferschrot
½ TL	Kümmel
250 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100 g	Möhren
1 EL	Petersilie
1	Ei
2 EL	Rapsöl

Tipp: Wahlweise Lauch oder Lauchzwiebeln verwenden.



Gerste

Hafer

Weizen

Arbeitsschritte:

1. Getreide, Kümmel und Gemüsebrühe in einen Topf geben. Das Ganze kurz aufkochen. 20 Min. quellen und anschließend abkühlen lassen.
2. Möhren waschen, schälen und grob raspeln.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Petersilie waschen und fein hacken.
5. Alle rohen Zutaten mit der abgekühlten Getreidemasse mischen, ein Ei zufügen und gut vermengen.
6. Mit nassen Händen kleine runde Kugeln formen und flach drücken.
7. Rapsöl erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp: Acht Scheiben hauchdünn geschnittenes Roggenbrot wird je mit einem rohen Bratling versehen, je die Hälfte der Scheibe darüber klappen und in Öl backen.

Beilage: Salat oder ein Kräuterdip.

pro Kind:

Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)
107	18	3	3

Schneewittchens Quarkspeise

Arbeitsaufwand: ca. 35 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Zutaten für 4 Kinder:

Mengen	Lebensmittel
500 g	Magerquark
150 ml	Milch
2 EL	Zucker
125 g	Pumpernickel
1 EL	Zucker
60 g	Schokolade (70% Kakaoanteil)
300 g	Sauerkirschen- oder Apfelkompott



Arbeitsschritte:

1. Den Quark mit Milch und Zucker verrühren.
2. Pumpernickel und Schokolade fein reiben und miteinander vermischen.
3. In kleine Gläschen nun abwechselnd lagenweise Quark, Pumpernickel und Obst einfüllen. Mit Quark abschließen und mit der Pumpernickel-Schokoladen-Mischung bestreuen.

Tipp: Dazu schmeckt eine Vanillesoße sehr gut, und das mögen auch Schneewittchen und ihre Sieben Zwerge.



Roggen

pro Kind:

Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)
321	40	7	22

Hafermüsli

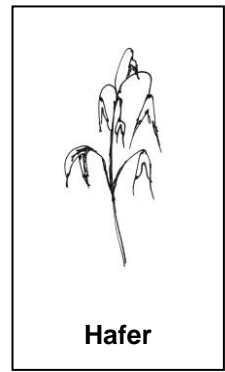
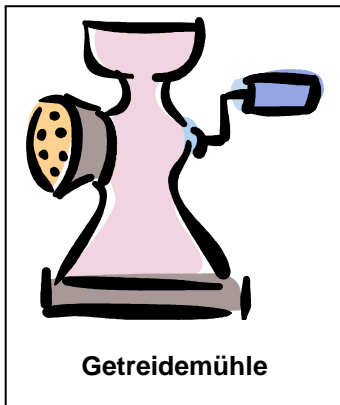
Arbeitsaufwand: ca. 25 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Zutaten für 4 Kinder:

Mengen Lebensmittel

- 8 EL Hafer
- 400 g Naturjoghurt
- 4 TL Nüsse
- 1 TL Sesamsaat
- 3-4 EL Vollmilch
- 2 kleine Äpfel
- 100 g Obst nach Wahl



Arbeitsschritte:

1. Den Hafer schroten und mit Naturjoghurt zu einem Brei verrühren.
2. Die Nüsse grob mahlen oder hacken.
3. Sesamsaat in einer Pfanne rösten.
4. Die Äpfel raspeln. Das weitere Obst, falls nötig, zerkleinern. Alles miteinander mischen und nach Belieben noch Milch zugeben.

Tipp: Das Obst deiner Wahl sollte in der jeweiligen Jahreszeit reif sein. Im Juni sind die Erdbeeren lecker. Danach gibt es feine Süßkirschen oder Brombeeren. Im Herbst sind die Zwetschgen reif. Und selbstgepflückt schmecken die Früchte noch einmal so gut. Probier's aus!

pro Kind:

Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)
266	25	14	10

Impressum

Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft der LandFrauenverbände Rheinland-Pfalz
Burgenlandstraße 7
55543 Bad Kreuznach
Tel. 0671 / 793 1147
Fax: 0671 / 793 1199
E-Mail: marita.frieden@lwk-rlp.de
andrea.schwahn@lwk-rlp.de

Internet: www.landfrau-rlp.de



Der Druck der Broschüre erfolgte mit finanzieller Unterstützung aus dem Projekt "Landwirtschaft macht Schule".

Redaktion der Rezepte:
Brigitte Weis-Lehmler, Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum
Westerwald-Osteifel, Gruppe Ernährung

Titelzeichnung: Birgit Hölcker

Mehr über die Landfrauenarbeit erfahren Sie hier:

www.landfrau-rlp.de
www.landfrauen-pfalz.de
www.landfrauen-rheinland-nassau.de
www.landfrauen-rheinhessen.de

Informationen zu einer gesunden Ernährung und
Qualitätsbewussten Lebensmittelauswahl finden Sie auch im Internet
www.ernaehrungsberatung.rlp.de