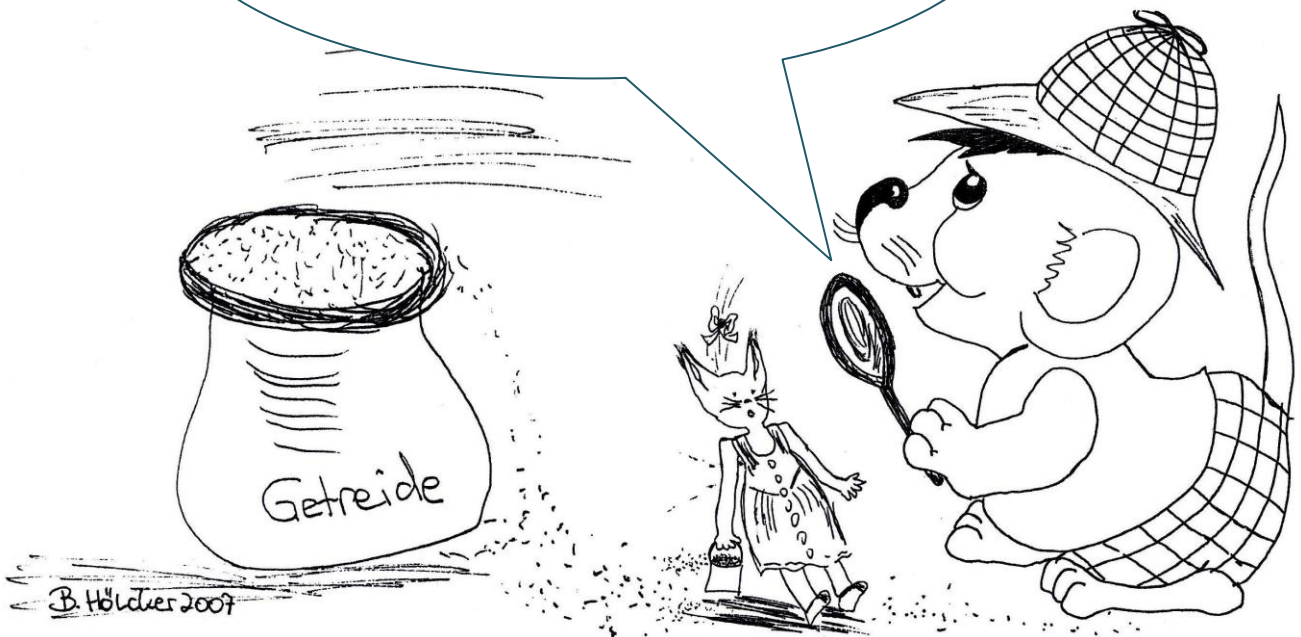


# Dem Getreide auf der Spur ... mit Sherlock Maus

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



# Inhaltsverzeichnis:



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

## 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         |

## Impressum

Herausgeberin:

LandFrauen RheinlandPfalz  
Burgenlandstraße 7  
55543 Bad Kreuznach  
Tel. 0671 / 793 1151  
E-Mail: [marita.frieden@lwk-rlp.de](mailto:marita.frieden@lwk-rlp.de)  
Internet: [www.landfrauen-rheinlandpfalz.de](http://www.landfrauen-rheinlandpfalz.de)

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

Titelzeichnung: Birgit Hölcker

### Wer sind wir?

Bei den *LandFrauen RheinlandPfalz* arbeiten die beiden Landesverbände zusammen:  
LandFrauenverband Pfalz  
LandFrauenverband Rheinland-Nassau

### Das starke Frauen-Netzwerk

Wir sind mit landesweit ca. 40.000 Mitgliedern größter Frauenverbund im ländlichen Raum. Die Mitgliedschaft steht allen Frauen im ländlichen Raum offen.

### Eine starke Lobby

- Interessenvertretung für alle Frauen und Familien im ländlichen Raum
- Qualifizierung und Weiterbildung für Frauen in Ehrenamt, Familie, Haushalt und Beruf
- Projekte und Aktionen zur Förderung von Frauen im ländlichen Raum

### Das starke Angebot

Beispielhafte Projekte und Aktionen:

- Kompetenztraining für Frauen
- PraktikerInnen der Grünen Berufe in der Ganztagschule
- Ernährungsbildung für Erwachsene, Kinder und Jugendliche
- AID-Ernährungsführerschein
- Frauen-Land-Tag im Landtag in Mainz
- Frauen in die Parlamente!
- Seminare zur Dorfentwicklung

### Mitglied werden – dazu gehören

[www.landfrauen-rheinlandpfalz.de](http://www.landfrauen-rheinlandpfalz.de)  
[www.landfrauen-pfalz.de](http://www.landfrauen-pfalz.de)  
[www.landfrauen-rheinland-nassau.de](http://www.landfrauen-rheinland-nassau.de)

