

GESUNDE SNACKS

Zutaten für 6 Kinder:

4 große Äpfel, Zimt

Legen Sie das Backpapier auf den Gitterrost. Schälen und entkernen Sie die Äpfel. Heizen Sie den Backofen vor (Umluft 150 °C).

Falls Sie einen Apfelschäler in der Einrichtung haben, können die Kinder den Apfel vorne an die Befestigung stecken und ihn selbst durch das Drehen an der Kurbel schälen, entkernen und schneiden.

Die Kinder schneiden die Äpfel in dünne Scheiben und legen sie anschließend auf das Backpapier. Schieben Sie den Gitterrost mit den Apfelringen in den vorgeheizten Backofen.

Lassen Sie die Äpfel bei 150 °C Umluft circa 30 Minuten trocknen. Anschließend die Äpfel abkühlen lassen, mit Zimt bestreuen und mit einer Gabel verteilen.



Apfelchips

Zutaten pro Kind:

2 EL Haferkörner, 1 TL Butter, 2 TL Vollrohrzucker, 2 EL Magerquark, 2 EL cremiger Naturjoghurt, 1/2 Stück Obst (Birne, Apfel, Banane) oder 3 EL Beeren (je nach Saison Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren)

Die Kinder geben die Haferkörner in den Getreideflocker und verarbeiten sie zu Flocken. Sie geben den Quark und den Joghurt in eine Schüssel. Anschließend rühren sie beides mit einem Schneebesen oder einer Gabel glatt.

Dann das Obst waschen und fein zerkleinern.

Zerlassen Sie die Butter zusammen mit dem Zucker in einem kleinen Topf. Geben Sie die

Haferflocken hinzu und rösten Sie diese hellbraun. Lassen Sie die Flocken anschließend auf einem Teller abkühlen. Die Kinder geben das zerkleinerte Obst in ein Schälchen. Danach verteilen sie die Quark-Joghurtcreme mit einem Löffel darauf und bestreuen das Ganze zum Schluss mit den Zauberflocken.



Zauberflocken