

GESUNDE SNACKS

Zutaten für 6 Kinder:

1 Paprikaschote (rot oder gelb), 1/4 Salatgurke, 150 g junger Gouda am Stück (möglich auch Grünländer oder ein anderer milder Schnittkäse)

Die Paprika waschen und in sechs Teile teilen. Anschließend die Salatgurke in dünne Scheiben schneiden. Der Käse wird gewürfelt.

Die Kinder legen die Paprikaschiffchen auf eine Platte. Anschließend stecken sie durch jede Gurkenscheibe einen Zahnstocher.

Dies ist das Segel und wird danach in die Paprika gesteckt. Jedes Paprikaschiff wird mit mehreren Käsewürfeln beladen.



Piratenboot

Zutaten für 6 Kinder:

24 runde Kräcker, Pumpernickel oder Gurkenscheiben, 125 g Frischkäse, 100 g Magerquark, 1 TL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer (weiß oder schwarz), 3 Radieschen, 1 Stängel Petersilie, 4-5 Stängel Schnittlauch, 1/4 Salatgurke, 1/2 gelbe oder rote Paprika

Die Kinder legen die Kräcker auf eine Platte und geben den Frischkäse, den Magerquark, das Tomatenmark, Paprika, Salz und Pfeffer in eine Schüssel.

Das Ganze rühren sie mit einem Schneebesen glatt.

Füllen Sie die Käsemasse in einen Spritzbeutel. Schieben Sie die Masse mit Hilfe einer Teigkarte nach vorn. Spritzen Sie die Käsemasse auf die Kräcker.

Danach zerkleinern die Kinder das Gemüse für die Dekoration. Der Schnittlauch wird mit einer Schere in Röllchen geschnitten. Die Kinder garnieren die Zipfelmützen mit den vorbereiteten Kräutern und dem Gemüse.



Zwergenmütze