



So wird gemeinsam mit Kindern das Essen zum Abenteuer

Apfelknusperchen für das Frühstück oder den Snack

Rezeptvorschlag von Diplom-Ökotrophologin Sigrid Fellmeth

Hier können auch schon die Kleinsten mitmachen - für Schleckermäuler

Lernziel: Backen im Ofen, Extra-Übung Feinmotorik

Material: 1 Schüssel, Gabel, 2 Teelöffel, Messbecher/Küchenwaage

Zutaten:

- 200 g Apfelmark
- 50 g gehackte oder gemahlene Nüsse (Mandeln/Walnüsse)
- 50 ml Rapsöl
- 120 g Haferflocken
- 90 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver

So geht`s:

1. In einer großen Schüssel Haferflocken, Mehl, Backpulver und Nüsse (Zimt und Vanille nach Geschmack) mit der Gabel gut mischen. In diese Schüssel Apfelmus und Rapsöl zugeben und mit der Gabel schnell zu einem Teig verrühren.
2. Varianten: Vanille oder Zimt zugeben
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen abstecken und auf das Backpapier setzen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 160 - 175 °C Umluft ca. 15 - 20 Minuten goldgelb backen. Die Kekse bleiben innen noch weich!

Über das Projekt „Abenteuer Essen – frühkindliche Ernährungsbildung in der Metropolregion Rhein-Neckar“:

Das Projekt wurde 2014 von der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH mit dem Ziel initiiert, das Ernährungsbewusstsein von Kita-Kindern der Region Rhein-Neckar zu fördern. Nach einer fünfjährigen Erprobung und Evaluation hat die SRH Hochschule Heidelberg 2019 die Trägerschaft übernommen. Mit Beginn der aktuellen achten Projektrunde konnten bereits über 100 Einrichtungen aus der Rhein-Neckar-Region erreicht werden, die sich auf das „Abenteuer Essen“ eingelassen haben. Knapp 300 pädagogische Fachkräfte haben sich insgesamt schulen lassen und ihr Fachwissen erweitert, um die Bildungsangebote von „Abenteuer Essen“ mit den Kindern durchführen und auch die Eltern mit einbinden zu können.

Ermöglicht wird das Projekt „Abenteuer Essen – frühkindliche Ernährungsbildung in der Metropolregion Rhein-Neckar“ durch folgende Sponsoren:

ADM WILD Europe GmbH & Co. KG, BASF SE, FUCHS PETROLUB SE, BKK Pfalz, DAK Gesundheit, IKK classic, IKK Südwest und pronova BKK.