

DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



REZEPTBUCH





EINLEITUNG

Ein gesunder Lebensstil von Kindesbeinen an – das möchte der „Anerkannte Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“ erreichen. Die gesetzlichen Krankenkassen und die Landesregierung in Nordrhein-Westfalen (NRW) in Kooperation mit dem Landessportbund in NRW fördern seit 2007 die Entwicklung von Kindergärten und Kindertagesstätten hin zu qualifizierten und gesundheitsorientierten Einrichtungen.

In dem vorliegenden Rezeptbuch sind nahezu 100 eingereichte Rezepte zum Thema „Zwischenmahlzeiten“ von Kindergärten und Kindertagesstätten abgebildet, die an einem Rezeptwettbewerb aller „Anerkannter Bewegungskindergärten mit dem Pluspunkt Ernährung“ teilgenommen haben. Von herzlich bis fruchtig, finden Sie tolle Rezeptideen, die eine ausgewogene Ernährung und die Ernährungsbildung in Ihrer Einrichtung gelungen kombinieren.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen großen und kleinen Aktiven für die Mitwirkung an diesem Rezeptbuch und wünschen viel Spaß beim Durchstöbern und Ausprobieren.

GEFÖRDERT DURCH:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



KOOPERATIONSPARTNER DES ANGEBOTS

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



ZWISCHENMAHLZEITEN IN TAGESEINRICHTUNGEN FÜR KINDER

Der DGE-Qualitätsstandard definiert die in der Zwischenverpflegung wünschenswerten Lebensmittelgruppen. In der Tabelle 1 sind den Gruppen zugeordnete Lebensmittel aufgeführt, die täglich in der Zwischenverpflegung angeboten werden sollten.

Wurstwaren, Fleisch und gesüßte Lebensmittel entsprechen also nicht dem Qualitätsstandard.

Ziel ist es eine große Vielfalt an Geschmackserlebnissen für das sensorische Gedächtnis zu schaffen. Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) prinzipiell Produkte ohne Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Süßstoffe zu bevorzugen.

LEBENSMITTELGRUPPE

BEISPIELE ZUR PRAKTISCHEN UMSETZUNG

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Vollkornbrötchen, Vollkornbrot, Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz

Gemüse und Salat

Gemügesticks, Rohkost, Salatteller, Brot-/Brötchenbelag

Obst

Obst im ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat, Müsli mit Obst, Quark/Joghurt mit frischem Obst

Milch und Milchprodukte

Trinkmilch, Joghurt/Quark, Milch in Müsli, Kräuterquark, Salatdressings, Dips

Fette und Öle

Salatdressings, Dips

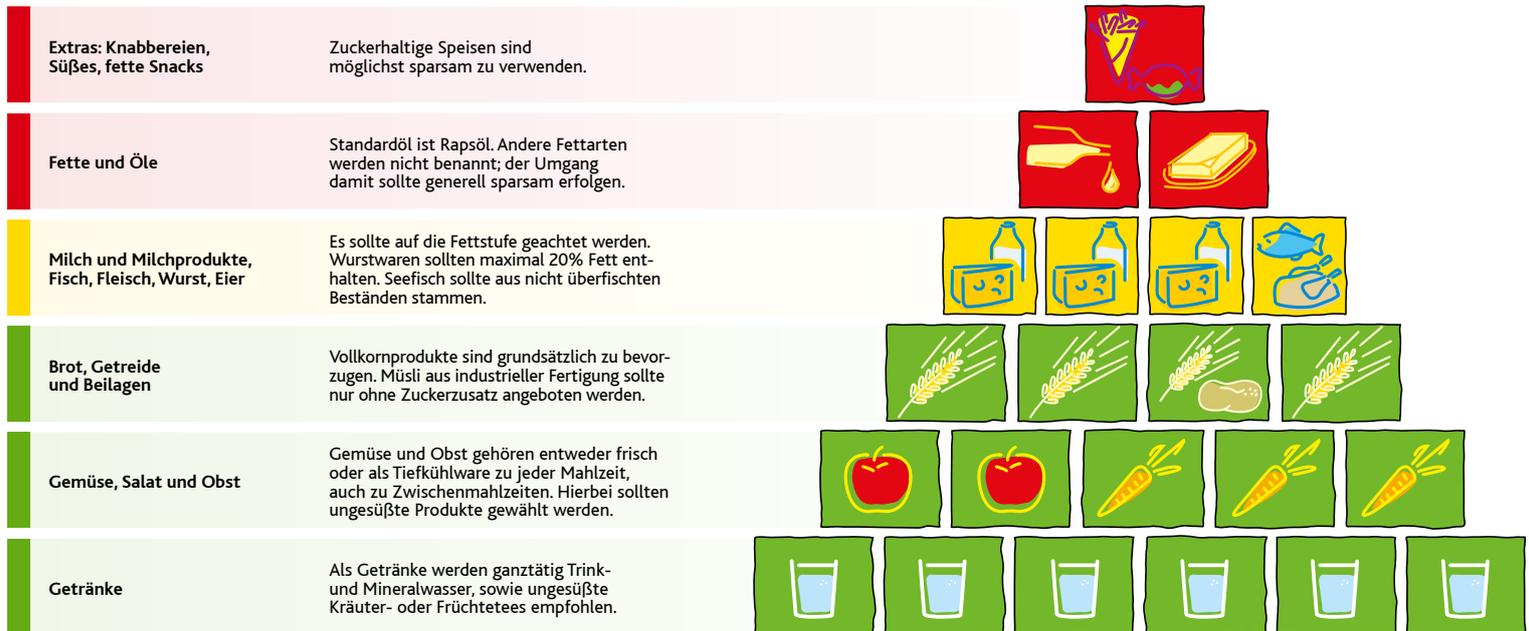
Getränke

Trink- und Mineralwasser, Kräuter- und Fruchttete

Tabelle 1: Anforderungen an das Lebensmittelangebot in der Zwischenverpflegung; angelehnt an den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder (5. Auflage 08/2015)



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



HINWEIS ZU DEN REZEPTEN & BILDERN

Die eingereichten Rezepte wurden fachlich aufbereitet, damit sie möglichst dem DGE-Qualitätsstandard für die Zwischenmahlzeiten in den Kindertagesstätten entsprechen. So wurden beispielsweise einzelne Zutaten gegen eine optimalere Alternative getauscht oder besondere Hinweise eingefügt. Sofern Bildmaterial eingereicht wurde, wurde es dem entsprechenden Rezept zugeordnet.

An dieser Stelle weisen wir darauf hin, dass die jeweilige Einrichtung für die Qualität der Bilder verantwortlich ist.

Die Sortierung der Rezepte erfolgt nach den Orten der Kindertageseinrichtungen von A wie Aachen bis W wie Winterberg.

MENGENEMPFEHLUNG

Das Kompetenzzentrum Ernährung in Bayern (KErn) hat eine Tabelle mit Mengenangaben für Zwischenmahlzeiten für 10 Verpflegungstage (also zwei Wochen) erstellt. Das KErn orientiert sich dabei an den Empfehlungen von optimix.

Alle vorliegenden Rezepte sind für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren zur Zwischenverpflegung, entsprechend Tabelle 2, berechnet. Die kalkulierte Anzahl der Portionen ist in jedem Rezept angegeben. In einigen Fällen ist zusätzlich noch Gemüse und Obst anzubieten. Zu jeder Zwischenmahlzeit, wie auch zu jeder anderen Mahlzeit sollen immer Trink- bzw. Mineralwasser angeboten werden.

LEBENSMITTELGRUPPE	1-3 JAHRE	4-6 JAHRE
Gemüse/Obst	450 g	600 g
Milch/-produkte	250 g	350 g
Brot/Getreideflocken	150 g	200 g
Fleisch-/Wurstwaren	10 g	10 g
Getränke	1150 ml	1500 ml

Tabelle 2: Kompetenzzentrum Ernährung in Bayern (KErn)



ZUBEREITUNG

Alle Rezepte eignen sich für die Ernährungsbildung in den Kindertageseinrichtungen. Die Erwachsenen bereiten ein Rezept unter Mitwirkung einiger Kinder zu. Hierzu sind in den Rezepten Empfehlungen für die Anzahl der einzubindenden Kinder gemacht worden. Diese Empfehlung ist natürlich auch abhängig vom Alter der Kinder und dem Verständnis für die Zubereitung. Selbstverständlich sollte die Zubereitung unter den üblichen Hygienemaßnahmen in der Gemeinschaftsverpflegung erfolgen.

Die Kennzeichnungsverordnung zu Allergenen und Zusatzstoffen wurde in den Rezepten direkt mit umgesetzt. Hierfür kann durch die Träger des Angebotes keine Verantwortung übernommen werden.

ABKÜRZUNGEN & SYMBOLE

EL Esslöffel

TL Teelöffel

g Gramm

ml Milliliter

Tas. Tasse(n)

n.B. nach Bedarf

TK Tiefkühlware

ggf. gegebenfalls

evtl. eventuell



Anzahl der Portionen für eine Zwischenmahlzeit



voraussichtliche Zubereitungszeit



empfohlene Anzahl der einzubeziehenden Personen



ALLERGENE & ZUSATZSTOFFE



Fisch



Gluten

Weizen (WZ), Roggen (RO),
Gerste (GE), Hafer (HF), Dinkel (DI),
Kamut/Hybriden (KA)



Hühnerei



Krebstiere



Lupine



Milchprotein



Schalenfrüchte

Mandeln (MA), Pistazien (PI), Haselnüsse
(HAS), Walnüsse (WA), Cashewnüsse (C),
Paranüsse (PA), Macadamianüsse (MAC),
Pecanüsse (PE), Erdnüsse (ERD)



Schwefel



Sellerie



Senf



Sesam



Soja



Weichtiere



Zusatzstoffe

z.B. Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Anti-
oxidationsmittel, Geschmacksverstärker,
Geschwärtz, Gewächst, Phosphat, Süßstoffe,
Phenylalaninquelle, Süßungsmittel



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



TRÄUBCHEN-RÄUPCHEN



TRÄUBCHEN-RÄUPCHEN

STÄDTISCHE TAGESEINRICHTUNG FÜR KINDER, ELSASSSTRASSE 64-72, 52068 AACHEN

ZUBEREITUNG

Die Weintrauben waschen, vom Strunk befreien und auf Spieße stecken.
Anschließend die Augen der Raupe aus Frischkäse und Rosinen an den Kopf der Raupe anbringen.

 10  20 Min

 1 Erw. | 4 Ki.



ZUTATEN

500 g Weintrauben
Rosinen (ungeschwefelt)
Frischkäse (Rahmstufe)

Schaschlikspieße aus Holz

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



REGENBOGENPIZZA

REGENBOGENPIZZA

STÄDTISCHE TAGESEINRICHTUNG FÜR KINDER, ELSASSSTRASSE 64-72, 52068 AACHEN

ZUBEREITUNG

Mehl, Salz in eine Schüssel geben. Hefe in lauwarmem Wasser mit etwas Mehl auflösen. Anschließend in die Schüssel geben, den Rest Wasser zugeben und verrühren bzw. kneten. Teig ca. 30 bis 45 Minuten gehen lassen. In diesem Zeitraum die Zutaten für den Belag zubereiten.

Gemüse waschen und schneiden.

Hefeteig auf ein großes Blech ausrollen und mit flüssigen Tomaten bestreichen. Oregano darüber streuen. Den Belag verteilen: Ein Streifen Brokkoli, ein Streifen Paprika, ein Streifen Tomaten und ein Streifen Zwiebeln. Geriebenen Käse darüber streuen. Anschließend in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen für ca. 12 bis 15 Minuten schieben.

BESONDERE HINWEISE

Portionsberechnung als Zwischenmahlzeiten. Es lässt sich natürlich auch als Mittagsmahlzeit anbieten, dazu muss die Portionsgröße angepasst werden.

ALLERGENE



WZ



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 20  75 + 20 Min Backzeit

 1-2 Erw. | 4-6 Ki.



ZUTATEN

300 g	Brokkoli
1	gelbe Paprika
1 Paket	Tomaten, flüssig
2	rote Zwiebeln
200 g	Minitomaten
200 g	Käse
375 g	Weizenvollkornmehl
1/2	Hefewürfel
1 TL	Salz, Oregano
1/8 l	Wasser (lauwarm)

Schüssel, Rührgerät mit Knethaken, Schneidebrett, Messer, Schüsseln oder Teller, Reibe, Backblech, Backpapier



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



APFELMUS MIT QUITTEN

APFELMUS MIT QUITTEN

STÄDTISCHER KINDERGARTEN BEUMERS WIESE, PARKSTRASSE 130, 59227 AHLEN

ZUBEREITUNG

Äpfel waschen, mit Schale halbieren, Kerngehäuse entfernen und achteln. Quitten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und auf der Raspel fein raspeln. Gewürze entfallen, da die Quitten ein feines Aroma abgeben.

Beide Obstsorten in einen großen Topf geben (wenig Zucker nach Bedarf, lieber keinen) bis ca. 1 ½ cm unterhalb der Obstfüllung Wasser zugeben. Das Obst ca. 10 Min kochen lassen, mit dem Pürierstab pürieren, anschließend in heiß ausgespülte Schraubgläser füllen und sofort verschließen.

BESONDERE HINWEISE

Durch das Vakuum der Schraubgläser lässt sich das Apfelmus länger aufbewahren und gut vorbereiten.

ALLERGENE

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 20  30-45 Min

 1 Erw. | 4 Ki.



ZUTATEN

1,5 kg Äpfel
1-2 Quitten

Brettchen

Messer

Reibe

Kochtopf

Pürierstab

Schraubgläser



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



GEBACKENER BEERENPORRIDGE

GEBACKENER BEERENPORRIDGE

STÄDTISCHER KINDERGARTEN BEUMERS WIESE, PARKSTRASSE 130, 59227 AHLEN

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C vorheizen, Form (2l) einfetten. In einer Schüssel Haferflocken, Weizenvollkornmehl, Kokosraspeln, Zimt, Ingwer und Salz vermischen. Milch, Agavendicksaft und Beerenkonfitüre hinzufügen und gut verrühren. Banane würfeln und mit dem Großteil der Beeren unterziehen. Die Mischung in die vorbereitete Form füllen. Die Brombeeren und restlichen Himbeeren sanft hineindrücken. Zucker mit Zimt vermischen und über das Porridge streuen und 45 Minuten backen.

ALLERGENE



WZ, HAF



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 25  90 Min

 1 Erw. | 4 Ki.



ZUTATEN

	Pflanzenöl für die Form
300 g	Haferflocken
160 g	Weizenvollkornmehl
80 g	Kokosraspeln,
6 TL	gem. Zimt
2 TL	gem. Ingwer
1 TL	feines Meersalz
1250 ml	Reismilch oder Milch 1,5% Fett
6 EL	Agavendicksaft
2 EL	Beerenkonfitüre, vermischt mit
4 EL	Wasser
2	Bananen
350 g	Himbeeren
200 g	Brombeeren
4 EL	Vanillezucker

Backform, Schüssel, Kochlöffel, Brettchen, Messer



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



ERDBEERKEFIR

ERDBEERKEFIR

STÄDTISCHER KINDERGARTEN BEUMERS WIESE, PARKSTRASSE 130, 59227 AHLEN

ZUBEREITUNG

Frische Erdbeeren waschen, schneiden, pürieren und den kalten Kefir untermischen.

BESONDERE HINWEISE

Kann im Sommer auch schön mit Eiswürfeln serviert werden.

TK Erdbeeren müssen in der Gemeinschaftsverpflegung für Kindergartenkinder vor Abgabe erhitzt werden.

 12  20 Min

 1 Erw. | 2-4 Ki.



ZUTATEN

250 g Erdbeeren

400 ml Kefir (oder Milch 1,5% Fett)

Pürierstab

hohe Schüssel

Messer

Sieb

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



**DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN
MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG**

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

**PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG**



JOGHURT-APFELMUS-SCHICHTSPEISE

JOGHURT-APFELMUS-SCHICHTSPEISE

STÄDTISCHER KINDERGARTEN BEUMERS WIESE, PARKSTRASSE 130, 59227 AHLEN

ZUBEREITUNG

Äpfel kleinschneiden und mit etwas Wasser kochen, pürieren und abkühlen lassen.
Joghurt cremig rühren und abwechselnd mit Apfelmus in eine Glasschüssel (oder Portionsgläser) schichten.

BESONDERE HINWEISE

Zubereitungszeit: 30-45 Minuten plus Abkühlzeit zwischendurch

 25  30-45 Min

 1 Erw. | 3-4 Ki.



ZUTATEN

1 kg Naturjoghurt 1,5% Fett
0,5 kg Äpfel

Messer

Brettchen

Kochtopf

Pürierstab

Glasschüssel oder Portionsgläser

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



GESUNDE FRUCHTSCHNITTEN

GESUNDE FRUCHTSCHNITTEN

INTEGRATIVE KINDERTAGESSTÄTTE REGENBOGEN, PESTALOZZIRING 45A, 52457 ALDENHOVEN

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten abmessen und wiegen. Trockenobst, Flocken und Nüsse mit dem Stabmixer zerkleinern und vermengen. Orange auspressen und einige Teelöffel zur Masse hinzugeben. Es soll eine klebrige Masse entstehen.

Mischung auf den Oblaten verteilen und mit einer zweiten Oblate zudecken. Alle fertigen Schnitten mit einem Brett abdecken, mit einem schweren Buch zusammenpressen und einige Zeit stehen lassen.

BESONDERE HINWEISE

Bei den Nüssen besteht Erstickungsgefahr, daher die Zerkleinerung sorgfältig beaufsichtigen.

ALLERGENE



WZ



WA, MA,
HAS

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 10  30 Min

 1 Erw. | 3-4 Ki.



ZUTATEN

- 100 g ungeschwefeltes Trockenobst
z. B.: Rosinen, Apfelfringe, Datteln,
Feigen, Pflaumen, Aprikosen
- 30 g Haferflocken
- 2-3 EL Nüsse z. B.
Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse
Oblaten
- einige TL frisch gepressten Orangensaft

Löffel

Tasse

Pürierstab

Rührschüssel

Zitruspresse

Waage



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



ZUCCHINI-PARMESAN-CHIPS

ZUCCHINI-PARMESAN-CHIPS MIT KRÄUTERQUARK-DIP

JOHANNITER KINDERGARTEN ALTROGGENRAHMEDE, AM STOCKEY 17, 58762 ALTENA

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen und dann in Scheiben schneiden.

Parmesan reiben und dann mit Oregano mischen.

Zucchini auf dem Backblech mit Öl einpinseln, dann mit der Parmesan-Mischung bestreuen.

Etwas 20 Minuten bei 200°C backen.

Dip: Quark, Joghurt und Kresse mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

 20  40 Min mit Backzeit

 1 Erw. | 4 Ki.



ZUTATEN

2 Zucchini
3 EL Olivenöl
150 g Parmesan
1 TL Oregano
250 g Speisequark 20%
250 g Naturjoghurt 1,5% Fett
frische Kresse
Salz, Pfeffer

Brettchen, Messer

Käsereibe

Backblech, Backpapier

Schüssel

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG

A clear glass bowl filled with cooked whole grain porridge (Friskornbrei) sits on a green textured placemat. The porridge is topped with a golden-brown fried apple slice. Surrounding the bowl are fresh ingredients: a whole peach, several slices of red-skinned apples, and scattered whole grains like wheat and rye. A yellow plastic spoon is placed in the bowl.

FRISCHKORNBREI

FRISCHKORNBREI

JOHANNITER KINDERGARTEN ZWERGENBURG, FREIHEITSSTRASSE 31, 58762 ALTENA

ZUBEREITUNG

Der Weizen muss geschrotet, dann mit Wasser bedeckt werden. Über Nacht quellen lassen. Die Äpfel reiben, das restliche Obst klein schneiden und in die Schüssel mit dem Weizen geben.

Etwas Joghurt dazu geben und alles gut mischen. Zum Schluss die Rosinen dazu geben und alles noch einmal verrühren.

BESONDERE HINWEISE

Der Weizen muss am Tag vorher eingeweicht werden.

Der eingelegte Weizen muss im Kühlschrank aufbewahrt werden.

 30  30 Min. + 1 Nacht Quellzeit

 1 Erw. | 4-6 Ki.



ZUTATEN

500 g Weizen
3 Äpfel
Weintrauben
Rosinen (ungeschwefelt)
2 Bananen
Wasser
150 g Naturjoghurt 1,5% Fett

Schüssel

Reibe

Messer

Brettchen

ALLERGENE



WZ



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



DINKELVOLLKORNBROT

DINKELVOLLKORNBROT

BEWEGUNGSKITA PURZELBAUM, SCHILLERSTRASSE 29, 33609 BIELEFELD

ZUBEREITUNG

Mehl in eine Schüssel geben. 400 ml lauwarmes Wasser mit der Trockenhefe verrühren. Salz, Kurkuma und Körner mit dem Mehl vermengen. Mit einem Mixer beide Komponenten vermengen. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Den Teig in eine Backform geben und bei 160 °C für 60 Minuten mit Umluft backen.

BESONDERE HINWEISE

Zeitbedarf: 60 Minuten plus Backzeit.

Muss komplett durchgebacken werden.

 25  60 Min + 60 Min. Backzeit

 1 Erw. | 3-6 Ki.



ZUTATEN

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 400 ml Wasser
- 1 P Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Kurkuma
- 5 EL Sonnenblumenkerne
- 5 EL Leinsamen

Schüssel

Rührgerät mit Knethaken

Messbecher

Kastenbackform

sauberes Geschirrtuch

ALLERGENE



DI

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



COUSCOUS-SALAT MIT MINZDIP

COUSCOUS-SALAT MIT MINZDIP

DRK KITA „DIE KLEINEN STROLCHE“, ANTONIUSSTRASSE 1, 53945 BLANKENHEIM

ZUBEREITUNG

Wasser kochen, salzen und den Couscous damit übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Je nach Hersteller und Anweisung sollte die Flüssigkeit erhöht werden und die Mengen können variieren.

In der Zwischenzeit können die Kinder das Gemüse und die Kräuter waschen und in kleine Stücke schneiden. Tomatenmark, Currypaste, Reisessig, Olivenöl und Sojasauce mit dem Couscous vermischen. Gemüse unterheben und je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und etwas Zucker würzen. Etwas glatte Petersilie und Zwiebellauchgrün dazugeben.

Dip: Den Joghurt und den Quark mit Zitronensaft zu einer glatten Masse verrühren. Die getrocknete oder frische Minze im Mörser fein zermahlen. Alle Kinder können dabei helfen. Die Minze wird durch ein Sieb in die Joghurtmasse gegeben. Durch das Sieb werden Stängel zurückgehalten. Die Masse je nach Geschmack mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip gekühlt servieren.

ALLERGENE



WZ



HAS

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 16  45 Min

 1 Erw. | 4-6 Ki.



ZUTATEN

250 g	Couscous
250 ml	Wasser
1 EL	Tomatenmark
1 EL	vegane Currypaste
2 EL	Reisessig
3 EL	Olivenöl
1 EL	Sojasauce
2-3	Paprikaschoten
1	Zucchini
	Petersilie, Salz, Pfeffer
	glatte Petersilie, Lauchzwiebeln
300 g	Naturjoghurt 1,5% Fett
250 g	Magerquark, 4 EL Zitronensaft
2 TL	frisch gemahlene Pfefferminze
2 TL	Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Topf, Messer, Brettchen, Schüssel, Schale



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



MÜSLI À LA BARBARELLA

MÜSLI À LA BARBARELLA

KATHOLISCHER KINDERGARTEN UND FAMILIENZENTRUM ST. BARBARA, HOLLANDSTRASSE 24, 44866 BOCHUM

ZUBEREITUNG

Den geschroteten Weizen mit heißem Wasser übergießen und 2 Stunden quellen lassen. Anschließend den Quark und Joghurt unterrühren. Das Obst kleinschneiden und untermengen.

BESONDERE HINWEISE

Zeitbedarf: 20 Minuten plus 2 Stunden Einweichzeit.

In der Erdbeerzeit mit frischen Erdbeeren zubereiten. (siehe Foto)

 25  20 Min + 2 Std. Einweichzeit

 1 Erw. | 3-4 Ki.



ZUTATEN

250 g	Weizen, geschrotet & eingeweicht
400 g	Magerquark
500 g	Naturjoghurt 1,5% Fett
3	Äpfel
3	Bananen
250 g	kernlose Weintrauben
2	Birnen

Brettchen

Messer

Schüssel

ALLERGENE



WZ



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



GEMÜSEKNUSPERSTANGEN

GEMÜSEKNUSPERSTANGEN

AWO FAMILIENZENTRUM HAND-IN-HAND, ZUM PROSPERPARK 1, 46236 BOTTRUP

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, Möhren schälen. Gemüse raspeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl mit Mehl und Backpulver vermischen und mit Milch und Eiern verrühren. Dann das Gemüse mit dem ausgetretenen Saft untermischen und verrühren. Wenn es zu flüssig ist, noch Mehl zugeben.

Den Teig auf einer glatten Fläche ausrollen und in Streifen schneiden. Immer zwei Streifen ineinander drehen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die einzelnen Stangen auslegen und mit Eigelb bestreichen. Bei 180 °C circa 15 Minuten backen.

Dip: Kräuter waschen und sehr klein hacken. In einer Schale mit dem Joghurt mischen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen.

BESONDERE HINWEISE

Stangen müssen durchgebacken sein.

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 30  30 Min + 15 Min Backzeit

 1-2 Erw. | 4-5 Ki.



ZUTATEN

4	Möhren
2	kleine Zucchini Salz, Pfeffer
8 EL	Rapsöl
600 g	Roggenvollkornmehl
½-1	Päckchen Backpulver (phosphatfrei)
180 ml	Milch
2	Eier
1 Bund	Petersilie und Schnittlauch Kresse
200 g	Naturjoghurt 1,5% Fett Salz, Pfeffer

Sparschäler, Messer, Brettchen, Reibe,
Rührschüssel, Handrührgerät, Schüssel



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



BLUMENKOHLFRIKADELLEN

BLUMENKOHLFRIKADELLEN

KITA HAMPELMANN, HENDRIK-GOLTZIUS-STRASSE 1-3, 41379 BRÜGGEN

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl säubern und waschen. In Rosen schneiden und in gesalzenem Wasser maximal 10 Minuten garen. Den Blumenkohl durchs Sieb abschütten, gut abtropfen und vollständig auskühlen lassen.

Blumenkohl in eine große Schüssel geben und stampfen. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit den Eiern und der Hälfte des Paniermehls (nach und nach) unter den Blumenkohl kneten. Auch die kleingeschnittenen Kräuter unterkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Frikadellen formen, einmal im übrigen Paniermehl wälzen und dann in der Pfanne mit etwas Fett goldbraun braten.

Sollte der Blumenkohlteig noch zu weich sein einfach mehr Paniermehl zugeben.

BESONDERE HINWEISE

Wenn der Blumenkohl über Nacht stehen bleibt, muss er im Kühlschrank gelagert werden.

Wegen der Eier die Frikadellen durchgaren.

ALLERGENE



WZ

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 20  60-90 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUTATEN

- 3 Blumenkohl
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 500 g Paniermehl
- Salz, Pfeffer
- Petersilie, Schnittlauch
- Rapsöl zum Braten

Brettchen

Messer

Kochtopf

Stamper

Schüssel

Bratpfanne



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG

A close-up photograph of a vibrant green broccoli soup or sauce. The soup is thick and creamy, with visible pieces of broccoli florets and stems. Several cashew nuts are scattered throughout, along with slices of light-colored mushrooms. The background is dark, making the green and white of the ingredients stand out.

BROKKOLISUPPE/-SAUCE

BROKKOLISUPPE/-SAUCE

STÄDTISCHER BEWEGUNGSKINDERGARTEN, BURGENLANDSTRASSE 2, 45711 DATTELN

ZUBEREITUNG

Nudeln kochen. Zerkleinerten Brokkoli zugeben und mit Wasser bedeckt 10 Min. köcheln. Zwiebel klein hacken und in Öl anbraten. Einen Teil der Nüsse mitbraten, Frischkäse zugeben und schmelzen lassen. Brokkoli zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Pürieren bis eine Sauce entsteht. Die Brokkolisauce über die Nudeln geben und mit den restlichen Nüssen garnieren.

BESONDERE HINWEISE

Die Berechnung bezieht sich auf eine Zwischenmahlzeit. Natürlich eignet sich dieses Gericht auch als Mittagsmahlzeit, dann muss die Menge angepasst werden.

ALLERGENE



WZ



C, MA

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 25  20-30 Min

 1 Erw. | 4 Ki.



ZUTATEN

- 500 g Brokkoli
- ½ Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 30 g Cashewnüsse oder Mandelblättchen
- 100 g Frischkäse (Rahmstufe)
etwas Milch 1,5% Fett
Salz, Pfeffer, Muskat
- 500 g Vollkornnudeln

Kochtopf (Nudeln)

Kochtopf (Sauce)

Brettchen

Messer

Pürierstab



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



ENERGIEBÄLLCHEN



ENERGIEBÄLLCHEN

KITA ABENTEUERLAND, LEIPZIGER STRASSE 35, 33129 DELBRÜCK

ZUBEREITUNG

Banane zerdrücken, alle weiteren Zutaten ohne die Milch hinzufügen und zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten. Um den Teig fester werden zu lassen, nach Bedarf mehr Haferflocken oder gemahlene Nüsse hinzugeben. Sollte der Teig zu krümelig sein, können wenige EL Milch die Masse geschmeidiger werden lassen.

Nun walnussgroße Kugeln formen und genießen.

Das Grundrezept kann wunderbar mit weiteren Zutaten kombiniert werden, z.B. Vanille zugeben, in Kokosraspeln oder Kakao wälzen, mit anderen Trockenfrüchten oder Nüssen abwandeln.

BESONDERE HINWEISE

Luftdicht verpackt und kühl gelagert, können die Kugeln einige Tage halten.

ALLERGENE



HF



MA

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



4



20-30 Min



1 Erw. | 4 Ki.



ZUTATEN

1	Banane
200 g	zarte Haferflocken
3 EL	Rosinen (ungeschwefelt)
100 g	Haselnüsse, gemahlen
100 g	Mandeln, gemahlen
	Milch 1,5% Fett, nach Bedarf
n. B.	Vanille, Kokosraspeln, Trockenfrüchte (ungeschwefelt), Kakaopulver

Teller, Gabeln & Esslöffel

Waage

Schneidebrettchen

Rührschüssel

Luftdichte Dose



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



KAROTTENSALAT

KAROTTENSALAT

EV. FAMILIENZENTRUM ELIASKINDER OBERDORSTFELD, FINE FRAU 10, 44149 DORTMUND

ZUBEREITUNG

Die Karotten werden gewaschen, geschält und von den Enden befreit. Danach werden sie mit der Reibe klein gerieben. Ein Spritzer Agavendicksaft und ein Spritzer Zitronensaft runden den Salat ab.

Noch gut durchmischen, dann ist er fertig zum Genießen.

Guten Appetit!

BESONDERE HINWEISE

Vorsicht mit den Fingern beim Reiben der Karotten!

ALLERGENE

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 15  30-40 Min

 1-2 Erw. | 4-6 Ki.



ZUTATEN

1 kg Karotten
Zitrone, gepresst
oder fertiger Zitronensaft
Agavendicksaft

Messer

Schälmesser

Reibe

Schüssel



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



KÖRNERBROT MIT TOMATEN UND GURKEN

KÖRNERBROT MIT TOMATEN UND GURKEN BELEGT

EV. TAGESEINRICHTUNG ELIASKINDER IMMANUEL, HAUMANNSTRASSE 5, 44379 DORTMUND

 20  25 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUBEREITUNG

Gurken und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Körnerbrot mit Käse und Gurkenscheiben oder Tomatenscheiben belegen. Dann mit Keksausstecher zu Herzen ausstechen.

BESONDERE HINWEISE

Statt eines Streichfettes kann dünn Tomatenmark aufgestrichen werden.

ZUTATEN

500 g Vollkornbrot
Käsescheiben (max. 50% Fett i.Tr.)
Tomaten
Gurken

Brettchen

Messer

Ausstecher

Schüssel

ALLERGENE



WZ



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



**DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN
MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG**

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

**PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG**



OBSTSALAT MIT JOGHURT

OBSTSALAT MIT JOGHURT

EV. TAGESEINRICHTUNG ELIASKINDER IMMANUEL, HAUMANNSTRASSE 5, 44379 DORTMUND

ZUBEREITUNG

Die Bananen schälen. Äpfel und Bananen in kleine Stücke schneiden. Das Obst in den Naturjoghurt mixen und unterrühren. Zum Schluss die Haferflocken unterrühren.

 25  15-20 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUTATEN

1 kg Naturjoghurt 1,5% Fett
125 g Haferflocken
5 Äpfel
5 Bananen

Brettchen

Messer

Schüssel

Löffel

ALLERGENE



HAF



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG

A close-up photograph of a child's hands holding a black tray filled with numerous small appetizers. Each appetizer is a round cucumber slice with a white cream spread and a small orange carrot stick sticking out of the center, resembling a hedgehog. The child is wearing a black t-shirt with 'DWW' printed on it. The background shows other children in a classroom setting.

IGELHÄPPCHEN

IGELHÄPPCHEN

EVANGELISCHER KINDERGARTEN „UNTERM REGEBOGEN“, ERPINGHOFSTRASSE 68, 44369 DORTMUND

ZUBEREITUNG

Pumpernickel dünn mit Tomatenmark bestreichen. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. 1 Scheibe auf den Pumpernickel legen. Nun die Möhre schälen und in schöne Stifte schneiden und zur Seite stellen.

Babybel auspacken, waagrecht halbieren und auf das Brot legen. Zum Schluss mit den Möhrenstiften besticken.

 10  20 Min

 1 Erw. | 3-5 Ki.



ZUTATEN

- 3 TL Tomatenmark
- 1 Schlangengurke
- 2-3 Möhren
- 20 Scheibchen runder Pumpernickel (ca. 5 cm Durchmesser)
- Mini Babybel (20 Stück)

Sparschäler

Brettchen

Messer

Platte

ALLERGENE



WZ,RO



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



VEGETARISCHE FRIKADELLEN MIT QUARKDIP

VEGETARISCHE FRIKADELLEN MIT QUARKDIP

AWO KINDERTAGESEINRICHTUNG EMIL-NOLDE-STRASSE, EMIL-NOLDE-STRASSE 1, 48282 EMSDETTEN

ZUBEREITUNG

Quarkdip: Quark, Joghurt, Senf, Salz, Pfeffer und frische Kräuter mischen.

Für die Frikadellen: Wasser mit Salz aufkochen. Den Reis bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen. Gemüse putzen und fein raspeln. Zwiebeln feinschneiden. Mit den Eiern, Kräutern, Salz und Gewürzen vermischen. Reis zugeben, Käse unterrühren. Mit Semmelbrösel die Masse binden, bis sich die Frikadellen formen lassen. Mit Semmelbröseln panieren.

In einer Pfanne bei geringer Temperatur in Rapsöl braten. Im Backofen bei 150°C für ca. 10-15 Minuten nachgaren.

BESONDERE HINWEISE

Hier wurde für eine Zwischenmahlzeit kalkuliert. Natürlich wäre es mit einem Salat zu einer Mittagsmahlzeit zu verändern.

Wegen der Eier zwingend durchgaren.

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 15  60 Min. + Reis vorkochen

 2 Erw. + 4 Ki.



ZUTATEN

100 g Magerquark
80 g Naturjoghurt 1,5% Fett
½ TL Senf
Salz, Pfeffer, Kräuter

300 g Vollkornreis
400 g Möhren
250 g Zucchini
1-2 Zwiebeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Eier
Salz, Pfeffer
2-3 EL Kräutermischung, TK
250 g geriebener Käse
100 g Semmelbrösel
Rapsöl zum Ausbacken

Schüssel, Gabel, Topf, Sparschäler, Reibe,
Schüssel, Teller, Pfanne, Topfwender



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



WINTERLICHER BRATAPFEL



WINTERLICHER (GESUNDER) BRATAPFEL

JOHANNITER KITA SCHNELLENBACH, ALTE LANDSTRASSE 28, 51766 ENGELSKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Dinkelflocken und Apfelsaft in einer Schüssel mischen und kurz einweichen lassen. Anschließend die gehackten Haselnüsse und die Rosinen unterheben. Mit Zimt abschmecken. Die Äpfel waschen und trocken reiben. Den oberen Teil des Apfels abschneiden, aufbewahren und das Kerngehäuse großzügig ausstechen.

Äpfel in eine Auflaufform geben und mit der Dinkelmischung füllen. Deckel auf den Apfel setzen, 5 EL Wasser in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

BESONDERE HINWEISE

Mehlige Äpfel eignen sich besonders gut. Äpfel nicht zu tief aushöhlen, damit die Füllung nicht ausläuft. Evtl. an der Unterseite der Äpfel etwas wegschneiden, damit die Äpfel stehen bleiben. Äpfel vor dem Verzehr etwas auskühlen lassen.

ALLERGENE



DI



HAS

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 18  30-45 Min + 30 Min Backzeit

 1 Erw. | 9 Ki.



ZUTATEN

300 g	Dinkelflocken
750 ml	Apfelsaft
150 g	gehackte Haselnüsse
250 g	ungeschwefelte Rosinen
3 TL	Zimt (Ceylon)
18	Äpfel
	etwas Wasser

Auflaufform

Rührschüssel

Brettchen

Küchenmesser

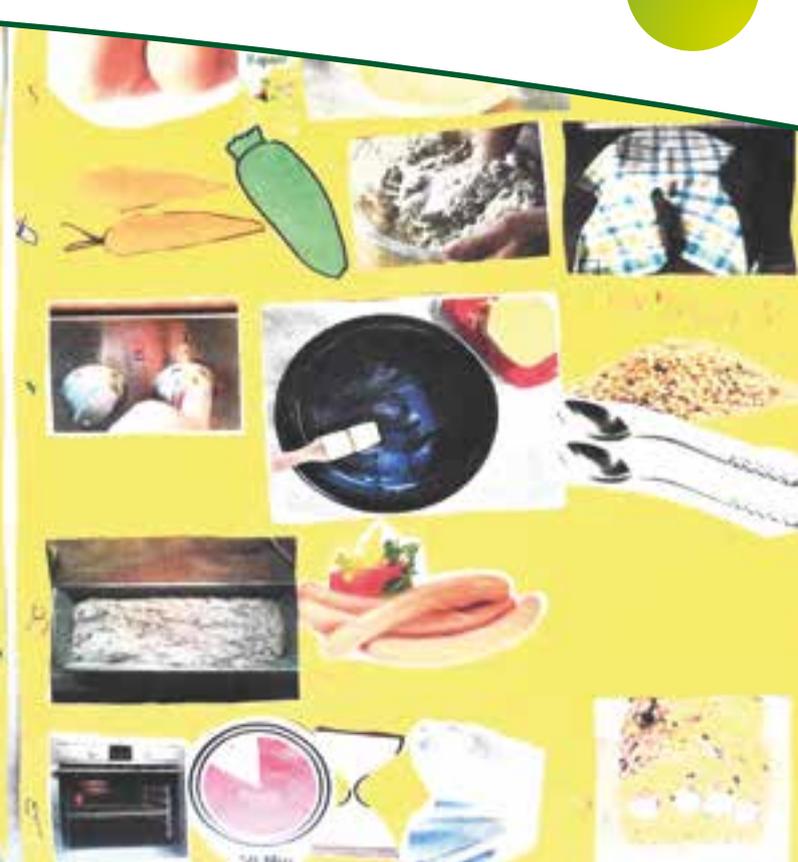
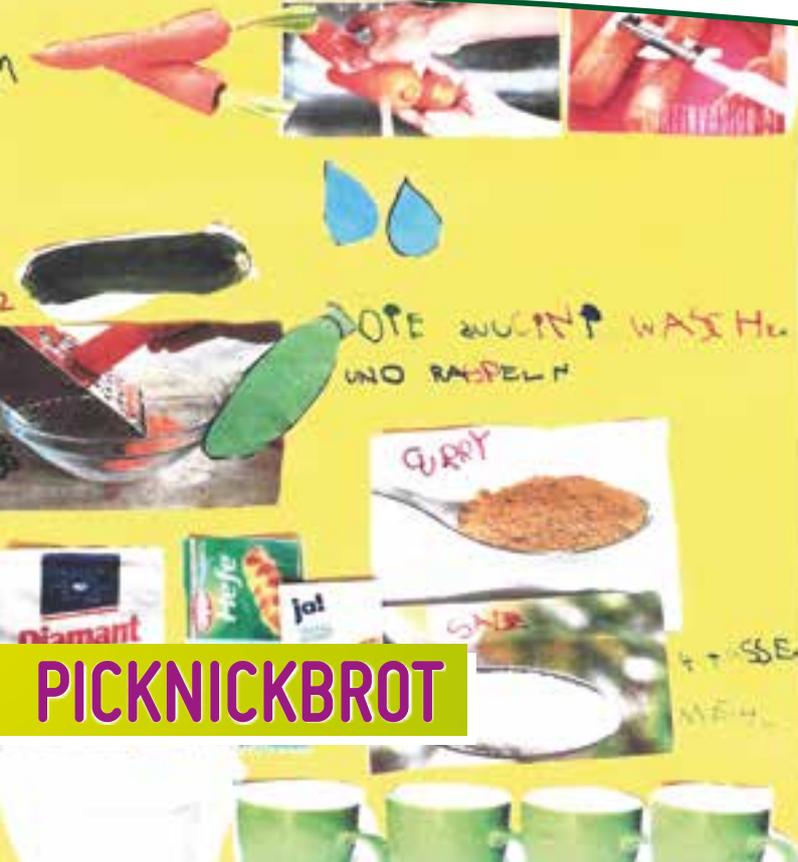
Apfelaushöher / Apfelausstecher



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



PICKNICKBROT

PICKNICKBROT

FAMILIENZENTRUM KIEFERNWEG, KIEFERNWEG 11,53879 EUSKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Möhren waschen und schälen, Zucchini waschen und putzen. Beides grob raspeln, dann gut ausdrücken. Mehl, Hefe, Salz und Currypulver mischen.

Eier und Öl verquirlen, vorsichtig lauwarm erhitzen. Mit dem Gemüse unter den Mehl-Mix kneten. Teig abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Form fetten, etwas Teig einfüllen, mit Würstchenstückchen oder Käsewürfeln belegen und mit dem Restteig bedecken.

In der Ofenmitte ca. 50 Minuten backen. Nach der halben Backzeit mit Alufolie abdecken. Vollständig auskühlen lassen und in Scheiben geschnitten servieren.

BESONDERE HINWEISE

Brot muss durchgegart sein.

Zusatzstoffe der Zutatenliste der Wurst beachten, evtl. Phosphat kennzeichnen.

 15  60 Min + 50 Min Backzeit

 1 Erw. | 3-6 Ki.



ZUTATEN

- 2 Karotten
- 1 mittelgroße Zucchini
- 400 g Weizenvollkornmehl (4 kl. Tassen)
- 1 Paket Hefe
- 1 TL Curry
- 3 Eier
- 100 ml Rapsöl
- 2 EL Sesam
- 100 g Würstchen oder Käsewürfel

Sparschäler, Messer, Brettchen, Reibe, Schüssel, Sieb, Kastenform zum Backen

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



GLÜHWÜRMCHENTEE

GLÜHWÜRMCHENTEE

STÄDTISCHE BEWEGUNGS-KITA, KÖLNER STRASSE 125, 53879 EUSKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Früchtetee, Zimtstangen und Gewürznelken mit 1½ l Wasser überbrühen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen, dann abgießen. Die Orangen auspressen. Den Saft und Honig mit dem Tee erhitzen.

Die Ränder von den Porzellanbechern in Zitronensaft und dann in braunen Zucker tauchen. Tee eingießen und servieren.

ALLERGENE

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 10  20 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUTATEN

6 Btl. Früchtetee nach Wahl
1½ l Wasser
2-3 Zimtstange
2-3 Gewürznelken
5-6 Orangen
6 TL Honig
1-2 Zitronen (entsaftet)
brauner Zucker

Brettchen

Messer

Saftpresse

Teekanne

Topf



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



PUTENWRAPS

PUTENWRAPS

STÄDTISCHE BEWEGUNGS-KITA, KÖLNER STRASSE 125,53879 EUSKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Die Wraps mit Frischkäse bestreichen, etwas Salat hinzufügen, dann Scheiben von der Putenbrust auf die Wraps legen. Diese dann zusammenrollen und ggf. halbieren.

BESONDERE HINWEISE

Alternative zu Putenbrust: Käse. Zusätzlich Tomatenmark aufstreichen. Die Wraps-Scheiben eventuell mit Zahnstochern o.ä. sichern.

Enthaltene Allergene & Zusatzstoffe der Wurst + Wraps: siehe Zutatenliste.

 15  20 Min

 1 Erw. | 3 Ki.



ZUTATEN

- 15 Scheiben Putenbrustbraten
- 200 g Frischkäse (Rahmstufe)
oder Kräuterfrischkäse
gemischter Salat
- 15 Wraps

Zahnstocher

Buttermesser

Brettchen

Messer

Salatsieb

ALLERGENE



WZ



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



KÜRBISKUCHEN



KÜRBISKUCHEN VOM BLECH

KITA ARTE, BURGSTRASSE 63, 50226 FRECHEN

ZUBEREITUNG

300 g Kürbis weich kochen. 150 g Kürbis fein reiben und mit Eiern, flüssiger Butter, Honig, Salz und Zimt schaumig schlagen. Gekochten Kürbis zerstampfen und unterrühren. Mehl, Puddingpulver und Backpulver dazugeben und unterrühren.

Den Teig auf einem gefetteten Backblech verteilen. (30 x 40 cm). Bei 180 °C für ca. 20 Minuten backen.

BESONDERE HINWEISE

Enthaltene Allergene & Zusatzstoffe, siehe Zutatenliste Puddingpulver und Backpulver.

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



20 60 Min

2 Erw. | 3-4 Ki.



ZUTATEN

450 g	Hokkaidokürbis
3	Eier
375 g	Weizenvollkornmehl
125 g	Butter
1 Paket	Backpulver (phosphatfrei)
1 Prise	Salz
1 Paket	Kochpuddingpulver (Vanille)
150 g	Honig
	Zimt
	Kakao
2 EL	Milch

Kochtopf, Reibe, Messer, Brettchen,
Schüssel, Backform, Stampfer



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



GRANOLA KNUSPERMÜSLI



GRANOLA KNUSPERMÜSLI

FAMILIENZENTRUM TRIANGEL LEBENSHILFE E.V., ROBERT-KOCH-STRASSE 21,52511 GEILENKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.

Getreide mit Nüssen, Trockenfrüchten und Gewürzen in eine Schüssel geben und gut vermengen. Honig oder Sirup und Öl hinzugeben und alles gut mischen, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind und sich Öl und Honig gleichmäßig um die Zutaten gelegt haben.

Backpapier auf ein Blech legen und die Masse darauf verteilen. Circa 30 Minuten backen, bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist. Das Granola wird fest, wenn es abgekühlt ist.

Vollständig abkühlen lassen und dann zum Frühstück verteilen oder in einem Vorratsbehälter aufbewahren.

BESONDERE HINWEISE

Bei den Trockenfrüchten darauf achten, dass sie ungeschwefelt sind.

ALLERGENE



WZ



MA, HAS,
WA

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 20  15 Min + 30 Min Backzeit

 1 Erw. | 2-4 Ki.



ZUTATEN

3 Tas. Getreideflocken

1 Tas. Nüsse:
Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse

½ Tas. Honig oder Ahornsirup

¼ Tas. Rapsöl

1 TL Salz

1 Tas. Kerne:
Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

1 TL Zimt o.a. Gewürze
getrocknete Früchte ungeschwefelt

Schüssel

Backblech

Backpapier



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



SCHNELLES VOLLKORNBROT

SCHNELLES VOLLKORNBROT

STÄDTISCHE TAGESEINRICHTUNG FÜR KINDER, AUF DEM SCHOLLBRUCH 56, 45899 GELSENKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Wasser, Hefe, Apfelessig und Salz mit den Händen vermischen bis sich die Hefe aufgelöst hat. Das Mehl dazugeben und alles kräftig miteinander verkneten. Nicht erschrecken, der Teig ist sehr weich. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und ca. 15 Minuten stehenlassen bis der Teig leicht aufgeht. Bei 190°C etwa 50 Minuten backen.

Sesamsamen, Sonnenblumenkerne etc. können nach Belieben in den Teig eingeknetet werden oder in die eingefettete Kastenform gestreut werden, bevor man diese mit dem Teig füllt.

BESONDERE HINWEISE

Der Apfelessig sollte ungeschwefelt sein.

 25  30 Min + 50 Min Backzeit

 1 Erw. | 2 Ki.



ZUTATEN

500 g Vollkornmehl
z.B. Weizen- oder Dinkelmehl

400 ml Wasser

2 EL Apfelessig

½ Würfel Hefe

1 TL Salz

nach Geschmack:
Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Haferflocken

Schüssel

Backform

ALLERGENE



WZ, DI



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



WRAP-RÖLLCHEN



WRAP-RÖLLCHEN

STÄDTISCHE TAGESEINRICHTUNG FÜR KINDER LOTHRINGERSTRASSE, LOTHRINGER STRASSE 21, 45884 GELSENKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten mischen. Eier und Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Etwa 5 Minuten quellen lassen. Den recht flüssigen Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und so gleichmäßig wie möglich verteilen und nochmal 5 Minuten weiter quellen lassen. 5-6 Minuten backen und vor dem Ablösen abkühlen lassen.

Es besteht die Möglichkeit, kleine Wrapstreifen daraus zu schneiden. Die Kinder lieben es als Fingerfood. Dazu den fertigen Wrap in ca. 3 cm breite und 12 cm lange Streifen schneiden, mit Aufstrich nach Belieben (süß oder herzhaft) bestreichen und einrollen.

 10  30 Min

 1 Erw. | 4 Ki.



ZUTATEN

- 3 EL Buchweizenmehl (Bio)
- 3 TL Flohsamenschalenpulver (Bio)
- 1 Prise Kräutersalz
- 2 Eier
- 250 ml Wasser

Schüssel

Rührgerät

Messbecher

Backblech

Backpapier

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



NUSSCREME



NUSSCREME

STÄDTISCHE BEWEGUNGSKITA NIEFELDSTRASSE, NIEFELDSTRASSE 18A, 45894 GELSENKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Das Mus schaumig schlagen (ca. 5 Minuten)

Die anderen Zutaten unterrühren, in ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

 25  15 Min

 1 Erw. | 3 Ki.



ZUTATEN

100 g Haselnussmus/Mandelmus

2 EL Honig/Ahornsirup

2 EL Backkakao

Schüssel

Rührgerät

Glas zum Aufbewahren

ALLERGENE



HAS, MA

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



PAPRIKAFRISCHKÄSE

PAPRIKAFRISCHKÄSE

STÄDTISCHE BEWEGUNGSKITA NIEFELDSTRASSE, NIEFELDSTRASSE 18A, 45894 GELSENKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Paprikaschoten waschen und putzen, dann in kleine Würfel schneiden. Den Frischkäse mit den Paprikawürfeln, den Gewürzen und den Schnittlauchröllchen vermengen. Besonders cremig wird der Aufstrich, wenn dazu ein Stabmixer verwendet wird.

In ein Glas abfüllen und kaltstellen.

 25  15 Min

 1 Erw. | 3-5 Ki.



ZUTATEN

- 3 kl. bunte Paprika (rote, gelb, grün)
- 200 g Frischkäse (Rahmstufe)
- 1 Prise Salz
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Gewürze nach Geschmack:
Paprikapulver, ...

Schüssel

Messer

Brettchen

Glas

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



SCHNITTLAUCH AUFSTRICH

SCHNITTLAUCH AUFSTRICH

STÄDTISCHE BEWEGUNGSKITA NIEFELDSTRASSE, NIEFELDSTRASSE 18A, 45894 GELSENKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Den Schnittlauch waschen, gut trocknen lassen und anschließend fein hacken. Die Sonnenblumenkerne fein mahlen (pürieren/mit dem Stabmixer).

Sojamilch, Öl, Zitronensaft und Salz zu den Sonnenblumenkernen geben und gut weiter mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Dann den gehackten Schnittlauch dazu geben und einige Zeit weiter mixen.

Zum Schluss eine Packung Kräuterfrischkäse dazu geben und unterrühren. In ein Glas abfüllen und kühl stellen.

 25  15 Min

 1 Erw. | 3-5 Ki.



ZUTATEN

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 75 ml Sojamilch
- 25 ml Olivenöl
- 20 ml Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 Bund frischer Schnittlauch
- 200 g Kräuterfrischkäse

Schüssel

Pürierstab

Messer

Brettchen

Glas zum Aufbewahren

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



SESAM KRESSE QUARK

SESAM KRESSE QUARK

STÄDTISCHE BEWEGUNGSKITA NIEFELDSTRASSE, NIEFELDSTRASSE 18A, 45894 GELSENKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und sehr klein schneiden. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis er aromatisch duftet. Sofort in eine Schüssel geben und mit den Zutaten verrühren.

Eventuell mit etwas Milch cremiger rühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

BESONDERE HINWEISE

Prima zum Dippen oder als Brotaufstrich.

 15  15 Min

 1 Erw. | 3-5 Ki.



ZUTATEN

- 8 g Sesam
- 200 g Magerquark
- 40 g Frischkäse (2 EL) Rahmstufe
- 40 g saure Sahne (2 EL)
- 40 g Joghurt (2 EL) 1,5% Fett, natur
etwas warme Milch
- 1 kleine Zwiebel
frische Kresse und Schnittlauch
Jodsalz und gem. Pfeffer

Schüssel

Pfanne

Messer

Brettchen

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



THUNFISCH AUFSTRICH

THUNFISCH AUFSTRICH

STÄDTISCHE BEWEGUNGSKITA NIEFELDSTRASSE, NIEFELDSTRASSE 18A, 45894 GELSENKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Thunfisch absieben. Frischkäse, Kräuter, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren. Dann den Thunfisch unterrühren.

In ein Glas abfüllen und kalt stellen.

BESONDERE HINWEISE

Kühl lagern.

 20  15 Min

 1 Erw. | 3-5 Ki.



ZUTATEN

- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
- 400 g Frischkäse (Rahmstufe)
- 3 EL Kräuter (Kräuter Mix)
Salz und Pfeffer

Schüssel

Pürierstab

Messer

Brettchen

Glas zum Aufbewahren

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



TOMATEN MÖHREN AUFSTRICH

TOMATEN MÖHREN AUFSTRICH

STÄDTISCHE BEWEGUNGSKITA NIEFELDSTRASSE, NIEFELDSTRASSE 18A, 45894 GELSENKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Möhren sehr fein reiben. Zwiebeln sehr fein schneiden, entweder roh verwenden oder in etwas Wasser dünsten. Frischkäse mit allen Zutaten vermengen, anschließend kühlen.

 25  20 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUTATEN

2-3 mittelgroße Möhren
1 Zwiebel
200 g Tomatenmark
125 g Rahmfrischkäse
Kräutersalz
Kräuter der Provence

Schüssel

Reibe

Messer

Brettchen

Rührgerät

Glas zum Aufbewahren

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



APFEL BANANEN AUFSTRICH

APFEL BANANEN AUFSTRICH

STÄDTISCHE BEWEGUNGSKITA NIEFELDSTRASSE, NIEFELDSTRASSE 18A, 45894 GELSENKIRCHEN

 10  15 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.

ZUBEREITUNG

Die sehr reifen Bananen pürieren, Äpfel sehr fein reiben, Mandeln sehr fein mahlen. Alle Zutaten verrühren und mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

In ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

ZUTATEN

- 1 reife Banane
- 1 Apfel
- 40 g süße Mandeln
- Honig und Zitronensaft nach Geschmack

Schüssel

Pürierstab

Mixer

Reibe

Glas zum Aufbewahren

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



BRÖTCHEN

BRÖTCHEN

STÄDT. TAGESEINRICHTUNG FÜR KINDER ROTTHAUSER MARKT, ROTTHAUSER MARKT 18, 45884 GELSENKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Mehl, Körner, Wasser, Hefe, Essig und Salz in eine große Schüssel geben. Zutaten mit dem Handmixer verkneten. Aus dem Teig kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Brötchen in den kalten Ofen schieben und bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

 10  35 Min + 25 Min Backzeit

 1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUTATEN

250 g Dinkelvollkornmehl

4 EL gemischte Körner

1½ – 2 Gläser Wasser

½ Paket Trockenhefe

1 TL Jodsalz

1 EL Obstessig

Schüssel

Messbecher

Rührgerät

Backblech

Backpapier

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



HIMBEEREIS



HIMBEEREIS

STÄDT. TAGESEINRICHTUNG FÜR KINDER ROTTHAUSER MARKT, ROTTHAUSER MARKT 18, 45884 GELSENKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Die Buttermilch nach Bedarf mit Honig süßen. Das saubere Obst in die Schüssel geben und die Buttermilch dazu schütten, mit dem Stabmixer alles pürieren. Etwa 3 h ins Gefrierfach stellen dabei immer wieder umrühren.

Das Eis mit einem Esslöffel in kleine Becher füllen.

BESONDERE HINWEISE

10 Minuten plus Kühlzeit.

Tiefgekühlte Früchte müssen vorher ausreichend erhitzt und wieder abgekühlt werden.

 20  10 Min

 1 Erw. | 2-5 Ki.



ZUTATEN

1500 g Himbeeren

1500 g Buttermilch

Honig nach Bedarf

Pürierstab

Schüssel

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



APFELSCHNEE

APFELSCHNEE

KINDERTAGEEINRICHTUNG AMALIE-SIEVEKING, GUTENBERGSTRASSE 13,58089 HAGEN

ZUBEREITUNG

Äpfel in feine Streifen schneiden und sofort mit Zitronensaft vermischen. Sesam in einer trockenen Pfanne rösten. Haferflocken, Sesam, Vanillezucker und Zucker zu den Äpfeln geben. Quark unterheben.

BESONDERE HINWEISE

Im Originalrezept wurde Sahne statt Quark verwendet. Sahne zählt laut DGE Qualitätsstandard nicht zu den Milchprodukten. Sie ist zu fett und sollte sehr selten eingesetzt werden.

Man kann diese Zwischenmahlzeit auch gut mit einer Mischung aus Magerquark und Joghurt anbieten und mit zerquetschter Banane süßen.

 15  20 Min

 1 Erw. | 4-6 Ki.



ZUTATEN

600 g Äpfel
30 g Haferflocken
30 g Sesam
20 g Vanillezucker
60 g Zucker
30 g Zitronensaft
250 g Quark 20% Fett

Pfanne
Topfwender
Messer und Brettchen
Schüssel
Handrührgerät
Hohe Schüssel

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



HONIGPFANNKUCHEN



HONIGPFANNKUCHEN

MATTHÄUS BEWEGUNGS-KINDERTAGESSTÄTTE, LÜTZOWSTRASSE 118, 58095 HAGEN

ZUBEREITUNG

Mehl, Eier und das Salz mit der Milch zu einem dünnflüssigen Teig verarbeiten (falls er etwas zu dick sein sollte, noch Milch hinzufügen).

Nacheinander dünne Pfannkuchen in wenig heißem Fett ausbacken, Pfanne nur auspinseln.

Anschließend werden sie mit Honig bestrichen und aufgerollt und angerichtet.

Es kann noch frisches Obst dazu gereicht werden.

 12  30 Min

 1 Erw. | 3-4 Ki.



ZUTATEN

250 g Weizenvollkornmehl

4 Eier

½ l Milch 1,5% Fett

etwas Salz

Öl zum Ausbacken

Honig zum Bestreichen

Schüssel

Rührgerät

Pfanne

Pfannenwender

ALLERGENE



WZ



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



MÖHREN DIP

MÖHREN DIP

MATTHÄUS BEWEGUNGS-KINDERTAGESSTÄTTE, LÜTZOWSTRASSE 118, 58095 HAGEN

ZUBEREITUNG

Möhren waschen, schälen, raspeln. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.

Frischkäse mit Joghurt verrühren, geraspelte Möhren und die zerdrückte Knoblauchzehe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

 12  30 Min

 1 Erw. | 3-4 Ki.



ZUTATEN

- 600 g Frischkäse, natur (Rahmstufe)
- 150 g Naturjoghurt 1,5% Fett
- 3 Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Sparschäler

Reibe

Messer

Brettchen

Schüssel

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG

A close-up photograph of several radishes cut in half, arranged on a white plate with a floral pattern. Each radish half is filled with a slice of cucumber, a dollop of white cream cheese, and a round, golden-brown cracker. The radishes are arranged in a circular pattern, resembling UFOs.

RADIESCHEN UFOS

RADIESCHEN UFOS

MATTHÄUS BEWEGUNGS-KINDERTAGESSTÄTTE, LÜTZOWSTRASSE 118, 58095 HAGEN

ZUBEREITUNG

Radieschen putzen, waschen und halbieren. Mit einem Messer in Hälften schneiden. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alle Radieschenhälften mit Frischkäse bestreichen.

Jeweils eine Radieschenhälfte auf einen Kracker setzen, eine Gurkenscheibe mit Frischkäse „aufkleben“ und die anderen Radieschenhälften daraufsetzen und leicht andrücken. Alles zusammen auf einem Teller anrichten.

 10  15 Min

 1 Erw. | 4 Ki.



ZUTATEN

- 18 Radieschen
- 2 Salatgurken
- 3-6 EL Frischkäse (Rahmstufe)
- 18 runde Kracker

Messer

Brettchen

Buttermesser

Teller

ALLERGENE



WZ



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG

A close-up photograph of three whole grain bread sticks (Stangen) arranged diagonally on a white surface. The bread has a golden-brown, slightly cracked crust.

SCHNELLE VOLLKORNSTANGEN

SCHNELLE VOLLKORNSTANGEN

MATTHÄUS BEWEGUNGS-KINDERTAGESSTÄTTE, LÜTZOWSTRASSE 118, 58095 HAGEN

ZUBEREITUNG

Hefe mit etwas Mehl in warmem Wasser auflösen, 10 Minuten stehen lassen. Hefewasser mit den restlichen Zutaten verrühren und gut durchkneten.

Teig in eine Schüssel legen und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Aus dem Teig kleine Rollen formen und auf ein Backblech legen. In den Backofen schieben, 1 Tasse kochendes Wasser dazu stellen. Den Backofen auf 220°C bis 250 °C einstellen und die Stangen ca. 20 Minuten backen.

 20  70 Min + 20 Min Backzeit

 1 Erw. | 4-6 Ki.



ZUTATEN

600 g Weizenvollkornmehl
1 Hefewürfel
350 ml Wasser
40 g Rapsöl
1 TL Kräutersalz
1 Tas. kochendes Wasser

Schüssel

Handrührgerät mit Knethaken

Backblech

Backpapier

ALLERGENE



WZ

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



GEMÜSEKROKODIL IN GESUNDER OASE

GEMÜSEKROKODIL IN GESUNDER OASE

STÄDT. KINDERTAGESSTÄTTE SONNENHAUS, HUGO-BRÖCKER-STRASSE 1,59067 HAMM

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen. Mit einem Ausstecher (auch ein Glas ist dafür geeignet) zwei runde Scheiben pro Brotscheibe stechen. Danach mit einem Messer vorsichtig gleichmäßige Gurkenscheiben schneiden. Des Weiteren schälen wir Möhren und schneiden sie in Scheiben. Die Wurst nun aus der Kühlung nehmen, auspacken und in dünne Scheiben schneiden.

Einen Krokodilkörper aus den dünnen Scheiben der Gurke, Wurst und Brot legen. Aus Möhrenscheiben Zunge, Beine und Augen schneiden. Das Krokodil mit den Gemüsestreifen verzieren.

BESONDERE HINWEISE

Zusatzstoffe siehe Zutatenliste der Wurst.

ALLERGENE



WZ, RO

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 40  30 Min

 2 Erw. | 4-6 Ki.



ZUTATEN

- 2 Salatgurken
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Schale Möhren
- 1 Ring fettarme Geflügelfleischwurst;
enthält Phosphate
- ca. 20 Scheiben Vollkornbrot

Runder Ausstecher

Messer

Brettchen

Schälmesser

großes Brett oder Platte



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



EINHORNUPPSSUPPE

EINHORNPUSSUPPE

DRK BEWEGUNGSKITA HOKUS-POKUS, IN KIRCHSPIEL 6, 33428 HARSEWINKEL

ZUBEREITUNG

Am Vortag:

Lila Kartoffeln wie Pellkartoffeln kochen.

Am Haupttag:

Wasser abmessen. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Möhren schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Lauch waschen und in Ringe schneiden. In einem Topf Rapsöl erhitzen. Zwiebel, Möhren, Sellerie und Lauch hinzugeben und anschwitzen. Mit Wasser ablöschen und die Kartoffelstücke hinzugeben. Salz, Pfeffer und Rosmarin dazugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen (bis es weich ist). In der Zwischenzeit die lila Kartoffeln pellen, in Würfel schneiden und alles in eine Suppenschüssel geben, gehackte Petersilie hinzufügen und bei 75°C im Backofen warmstellen. Die Hauptsuppe pürieren, abschmecken und in die Suppenschüssel zu den lila Kartoffeln geben.

BESONDERE HINWEISE

60 Minuten, einen Tag vorher 30 Minuten Vorbereitung

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 60  60 + 30 Min Vorbereitung

 1 Erw. | 3-6 Ki.



ZUTATEN

0,75 kg lila Kartoffel
1 kg Kartoffeln
0,5 kg Möhren
1 Gemüsezwiebel
½ Lauchstange
100 g Knollensellerie
1,5 l Wasser
Petersilie, Rapsöl,
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Brett

Messer

Kochtopf

Pürierstab

Sparschäler



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG

A close-up photograph showing several pumpkins in the background and a large, golden-brown loaf of pumpkin bread in the foreground. The bread has a textured surface with some darker spots, possibly from seeds or spices. The lighting is warm, highlighting the textures of the pumpkins and the bread.

KÜRBISBROT

KÜRBISBROT

DRK BEWEGUNGSKITA HOKUS-POKUS, IN KIRCHSPIEL 6, 33428 HARSEWINKEL

ZUBEREITUNG

Kürbis waschen und mit Schale in Stücke schneiden, entkernen und in wenig Wasser ca. 10 Minuten weichköcheln lassen. Garflüssigkeit auffangen. Kürbisstücke abkühlen lassen und dann mit dem Zauberstab pürieren.

Mehl, Salz, Hefe, Kürbispüree und etwas Garflüssigkeit verkneten. Brotteig in eine gefettet Kuchenkastenform geben und 30 Minuten gehen lassen.

In den kalten Ofen geben und bei 180° C Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten backen.

 25  60 + 40 Min.

 1 Erw. | 6 Ki.



ZUTATEN

300 g	Hokkaido-Kürbis
200 g	Wasser
500 g	Vollkornmehl
1 Würfel	Hefe
2 TL	Salz

Brett

Messer

Kochtopf

Pürierstab

Schüssel

Backform

ALLERGENE



WZ

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



RAUPE NIMMERSATT



RAUPE NIMMERSATT

DRK BEWEGUNGSKITA HOKUS-POKUS, IN KIRCHSPIEL 6, 33428 HARSEWINKEL

ZUBEREITUNG

Äpfel und Möhren gründlich waschen. Äpfel halbieren. Apfelhälften und Babybel-Käse kleinschneiden, Möhren schälen und kleinschneiden.

Äpfel, Möhren und Babybel-Käse werden zu einer Raupe zusammengestellt. Mit Mayonnaise die Augen malen.

 16  20-30 Min

 1 Erw. | 4 Ki.



ZUTATEN

8 Äpfel
16 Babybel-Käse
5 Möhren
Mayonnaise

Brett

Messer

Sparschäler

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG

A central glass bottle of orange juice is the focal point, surrounded by fresh produce including red apples, orange carrots, and a slice of apple. In the background, a white plastic basket holds more apples. The scene is brightly lit, suggesting a clean, healthy environment.

ACE ZAUBERTRUNK

ACE ZAUBERTRUNK

DRK BEWEGUNGSKITA HOKUS-POKUS, IM KIRCHSPIEL 6, 33428 HARSEWINKEL

ZUBEREITUNG

Karotten und Äpfel gründlich waschen. Äpfel in Viertel teilen und entkernen. Karotten und Äpfel in Stücke schneiden. Zitrone halbieren und auspressen.

Alle Zutaten in den Entsafter geben und zerkleinern lassen. Saft in die Gläser geben, ein wenig Olivenöl hinzufügen und umrühren. Fertig!

BESONDERE HINWEISE

Beim Entsaften werden die Ballaststoffe entfernt. Aus diesem Grund wird Saft zu den süßen Lebensmitteln gerechnet.

 12  30 Min

 1 Erw. | 3-6 Ki.



ZUTATEN

1,5 kg Karotten
6 Äpfel
4-6 EL Zitronensaft
3 TL Olivenöl

Brett

Messer

Saftpresse

Entsafter

ALLERGENE

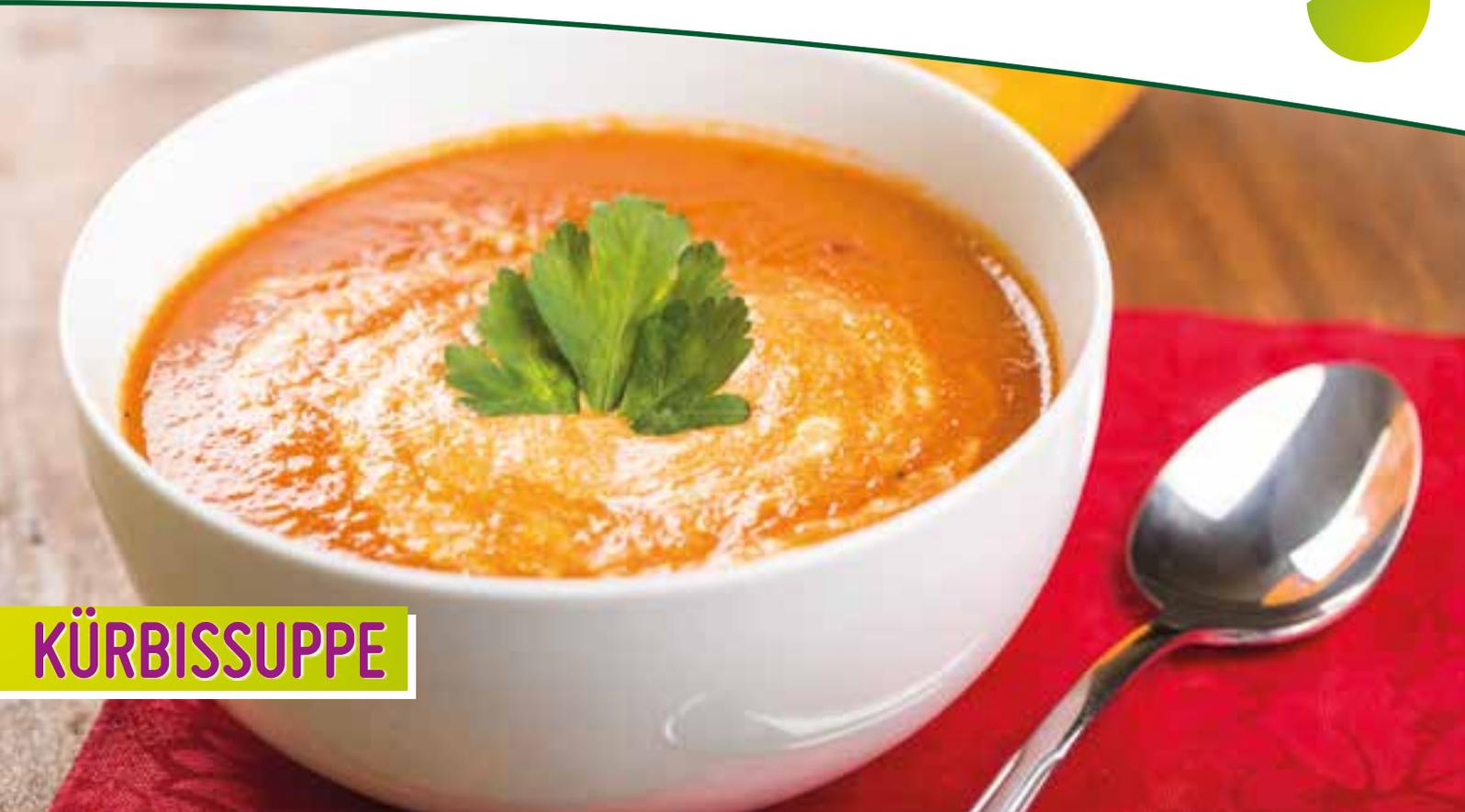
FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a thick, orange-colored pumpkin soup. A single fresh green parsley leaf is placed in the center of the soup. The bowl sits on a red textured napkin, and a silver spoon is placed to the right of the bowl. The background is a wooden surface.

KÜRBISSUPPE

KÜRBISSUPPE

BEWEGUNGSKINDERGARTEN „HOPSI!“, WALDFRIEDENSTRASSE 62, 32049 HERFORD

ZUBEREITUNG

Kürbis, Möhren, Kartoffeln schälen und klein schneiden. Rapsöl im Topf erwärmen und Curry hinzufügen. Gemüse und Kartoffeln zugeben und mit Wasser bedecken und salzen. Alles 20 Minuten köcheln lassen.

Zwischendurch Pfeffer und Ingwerpulver in den Topf geben. Den Topf vom Herd nehmen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann erst die Crème fraîche unterrühren.

BESONDERE HINWEISE

Crème fraîche zählt laut DGE Qualitätsstandard nicht zu den Milchprodukten, da es zu viel Fett enthält. Alternativ könnte saure Sahne, die mit einem Teelöffel Mehl vermengt wird, untergerührt werden.

Diese Zwischenmahlzeit kann selbstverständlich auch als Mittagsmahlzeit angeboten werden.

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 25  60 Min.

 2-3 Erw. | 5-6 Ki.



ZUTATEN

- 1 kg Kürbis
- 0,5 kg Möhren
- 0,5 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Curry
- ca. 2 l Wasser (Gemüse bedecken)
- 100 g Crème fraîche
- Ingwerpulver, Salz, Pfeffer

Sparschäler

Brettchen

Messer

Topf

Pürierstab



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



KNÄCKE PIZZA

KNÄCKE PIZZA

KINDERLAND FAMILIENZENTRUM AM WITTENBRINK, AM WITTENBRINK 21, 49479 IBBENBÜREN

ZUBEREITUNG

Schneide die gesäuberten und geputzten Champignons in Scheiben. Halbiere die Paprikaschoten, entkerne und wasche sie. Schneide sie dann in Streifen. Wasche die Tomaten und schneide sie in Streifen.

Lege das Backblech mit Backpapier aus. Bestreiche das Knäckebrot mit Tomatenmark und lege es auf das Backblech. Heize den Backofen vor. Verteile die Pizzatomen auf dem Knäckebrot. Gib die Champignonscheiben, die Paprika und Tomatenstreifen darüber und beträufle alles mit ein wenig Öl.

Reibe den Käse und streue ihn über die Knäckebrote. Schiebe das Blech in den Ofen und überbacke die Knäcke-Pizza 10 Minuten bei 200°C (Umluft 180°C). Danach mit den Handschuhen aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen und noch warm servieren.

(Quelle: Gesunde Snacks, Die Maus)

BESONDERE HINWEISE

Statt Knäckebrot kann auch Vollkornmischbrot aus feingemahlenem Mehl verwendet werden.

ALLERGENE



RO



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



16



35 Min



1 Erw. | 3-4 Ki.



ZUTATEN

200 g	Champignons
2	grüne Paprikaschoten
4	kleine Tomaten
16 Scheiben	rundes Knäckebrot
	Tomatenmark zum Bestreichen
1-2 Dosen	Pizzatomen
3-4 EL	Olivenöl
200 g	Schnittkäse

Messer

Brettchen

Backpapier

Backblech

Käsereibe



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



SÜSSKARTOFFELSTICKS

MIT DATTEL-KICHERERERBSEN-DIP (SÜDAKI)

SÜSSKARTOFFELSTICKS

MIT DATTEL-KICHERERBSEN-DIP (SÜDAKI)

STÄDTISCHES FAMILIENZENTRUM TAUSENDFÜSSLER, MOERSER STRASSE 163, 47475 KAMP LINTFORT

ZUBEREITUNG

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Zitrone halbieren und auspressen.

Petersilie abbrausen, auf Küchenkrepp trockentupfen und von den groben Stängeln befreien. Knoblauch von der Schale befreien und halbieren.

Kichererbsen, Joghurt, Rapsöl, Mandeln, Datteln, Zitronensaft, Knoblauch und Petersilie in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidestab fein pürieren.

Das Kichererbsenmus mit Curry, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Dip ziehen lassen und kalt stellen. Währenddessen die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Sticks zum Dippen schneiden.

Zum Zwischengericht empfiehlt es sich, ein Glas Wasser zu reichen.

BESONDERE HINWEISE

Süßkartoffeln dürfen roh verzehrt werden, sollen dann aber wenig Blausäure enthalten.

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



20 25 Min

1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht: 250 g)
- 150 g Naturjoghurt 1,5% Fett
- 1 EL Rapsöl
- 8 Datteln (ungeschwefelt)
- Saft 1 kleinen Zitrone
- 1 Knoblauchzehe frisch o. getrocknet
- Petersilie (3-4 Stängel aus dem Kräutertopf)
- ½ TL mildes Curry
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- 400 g Süßkartoffeln roh (alternativ: Paprika, Möhren)
- 3 EL gehackte Mandeln (optional)

Sieb, Brettchen, Messer, Sparschäler, Pürierstab, Hohes Gefäß, Schüssel



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



LUSTIGE OBSTGESICHTER

LUSTIGE OBSTGESICHTER

KITA PUSTEBLUME E.V., SANKT PETER 54, 47906 KEMPEN

ZUBEREITUNG

Obst gut waschen und gegebenenfalls schälen und entkernen. Nur das Obst schälen, welches unbedingt geschält werden muss, wie Kiwi und Banane. Bei Äpfeln und Birnen darf die Schale gerne dran bleiben.

Obst in mundgerechte Stücke schneiden.

Obst mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit das Obst möglichst nicht braun wird. Nicht zu viel Saft verwenden, da es sonst zu sauer wird.

Aus den verschiedenen Obstsorten bunte Obstgesichter legen. Dabei zügig arbeiten und die Kinder nicht mit dem Obst spielen lassen! Darauf achten, dass die Gesichter relativ dicht gelegt sind, damit später auf den Tellern auch genügend Obst zum Essen da ist. Je nach Anzahl der Tische 6-8 Teller anrichten. Sofort verzehren oder kühlen.

ALLERGENE

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 20  25 Min

 1 Erw. | 4-6 Ki.



ZUTATEN

2 kg Obst der Saison, verschiedene Sorten nach Wahl im Winter z.B. Bananen, Äpfel, Mandarinen, Orangen, Kiwi, Trauben im Sommer z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Aprikosen, Melone, Äpfel, Bananen
Zitronensaft nach Bedarf

Messer

Brettchen

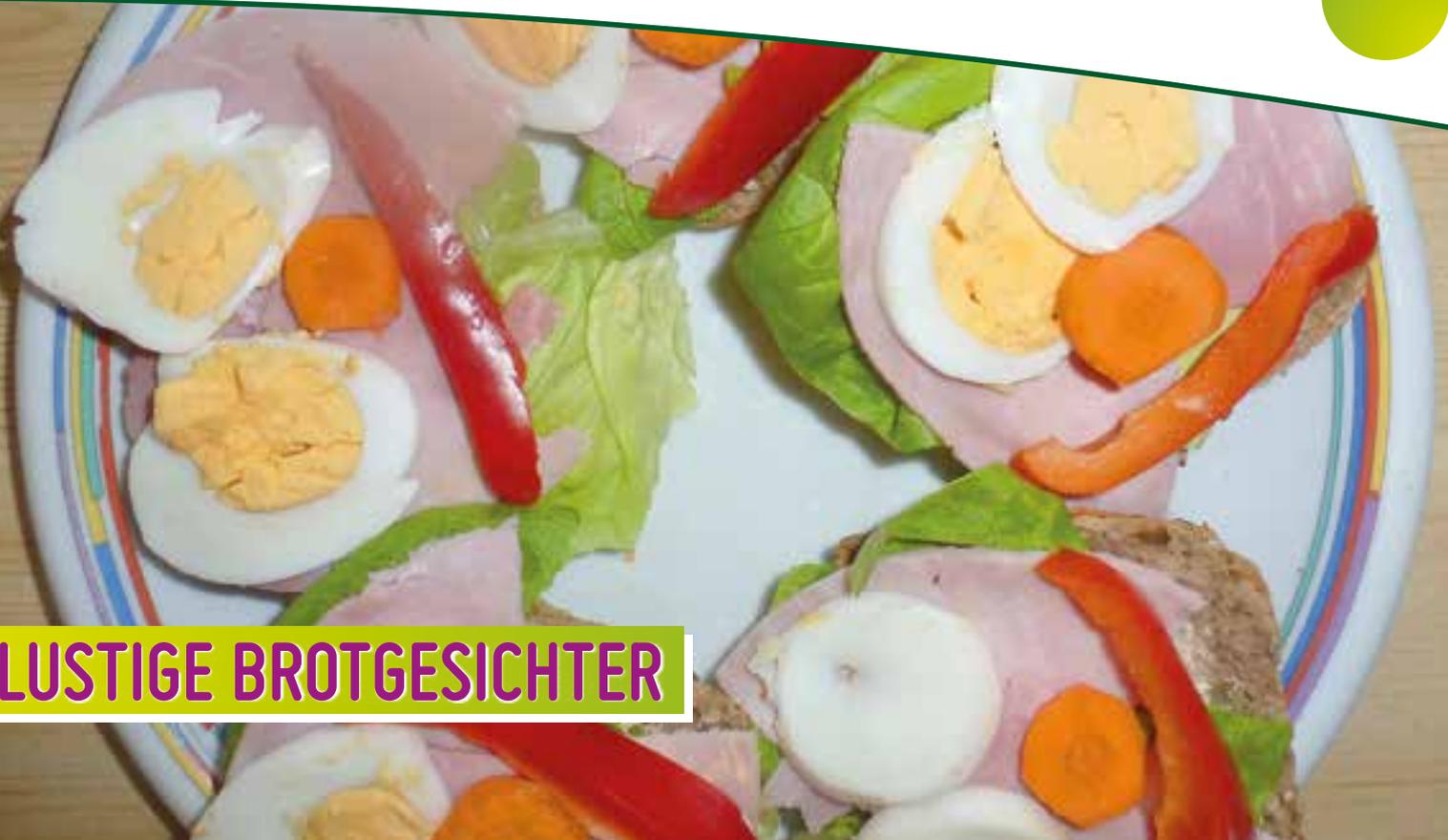
Sparschäler



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG

A top-down view of a white plate with a colorful striped border. The plate is filled with several sandwiches made with whole-grain bread. Each sandwich is topped with a slice of pink ham, a slice of hard-boiled egg, a slice of lettuce, a slice of carrot, and a slice of red bell pepper. The ingredients are arranged in a way that makes the sandwiches look like faces.

LUSTIGE BROTGESICHTER

LUSTIGE BROTGESICHTER

KINDERGARTEN „KLEINE STROLCHE“, ZUM ELLENBORN 8, 57339 KIRCHHUNDEN

ZUBEREITUNG

Aufbackbrötchen wie beschrieben aufbacken. Eier kochen. Brötchen nach dem Backen aufschneiden und abkühlen lassen.

Möhren und Paprika waschen. Die Möhren schälen und in kleine, nicht zu dicke Scheiben schneiden. Die Paprika in dünne Streifen schneiden. Salat waschen und klein rupfen.

Eier schälen und in Scheiben schneiden.

Brötchenhälften mit Frischkäse bestreichen; Käse bzw. Kochschinkenscheiben vierteln.

Brötchenhälften zuerst mit einem Salatblatt belegen. 2 Viertel Kochschinken auf das Salatblatt legen. Zwei Eierscheiben als Augen in einer Hälfte auf das Brötchen legen. Eine Möhrenscheibe als Nase darunter legen. Ein Paprikastreifen als Mund darunter auf das Brötchen legen.

BESONDERE HINWEISE

Zusatzstoffe: Siehe Zutatenliste Schinken und Aufbackbrötchen

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 12  20 Min

 1 Erw. | 12 Ki.



ZUTATEN

- 6 Mehrkornbrötchen
- Rahmfrischkäse
- ½ Kopfsalat
- 1 Packung Käse (oder Kochschinken)
- 4 Eier
- 1 rote Paprika
- 2 Möhren

Kochtopf

Messer

Brettchen

Schüsselchen



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



HAFERBURGER MIT KRÄUTERSAUCE

HAFERBURGER MIT KRÄUTERSAUCE

ELTERNINITIATIVE KINDERGARTEN PURZELBAUM E.V., RATHENAUSRASSE 17, 47533 KLEVE

ZUBEREITUNG

Burger: Haferflocken in eine Schüssel geben. Die Milch in einem Topf erhitzen und dann über die Haferflocken gießen. Mit einem Rührlöffel verrühren und 30 Minuten quellen lassen.

Die Möhren waschen, mit dem Sparschäler schälen und mit der Reibe raspeln.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie klein schneiden. Möhren, Zwiebel, Käse und Eier zu den Haferflocken in die Schüssel geben.

Mit dem Rührlöffel vermengen und nochmals 15 Minuten quellen lassen.

Mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen. Öl in die Pfanne geben und die Bratlinge von beiden Seiten knusprig braten.

Fertige Bratlinge im Backofen bis zum Verzehr bei 100 °C warm halten.

Kräutersauce: Rapsöl in einem Topf erwärmen. Das Mehl hinzufügen und umrühren. Mit der Milch ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss die Kräutermischung zufügen.

ALLERGENE



HAF,WZ

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



12 90 Min

1 Erw. | 2-5 Ki.



ZUTATEN

150 g	feine Haferflocken
100 ml	Milch 1,5% Fett
150 g	Möhren
1	große Zwiebeln
1 EL	Petersilie
150 g	geriebener Käse
2	Eier
1 EL	Sojasauce
	Rapsöl zum Braten
	Pfeffer
2 EL	Rapsöl
4 EL	Vollkornmehl
½ l	Milch 1,5% Fett
	Pfeffer, Salz, Muskatnuss
½ Paket	gefrorene Kräuter

Topf, Rührlöffel, Messbecher, Schüssel,
Messer, Brettchen, Reibe, Schneebesen



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



AVOCADOCREME

AVOCADOCREME

EV. TAGESEINRICHTUNG FÜR KINDER, DÜLKENER STRASSE 10, 47804 KREFELD

ZUBEREITUNG

Avocado halbieren, den Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, anschließend im Mixbecher mit dem Stabmixer pürieren. Die Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone zu der Avocado geben.

Pfeffer, Currypulver und etwas Salz dazugeben und mit einer Gabel unterrühren. Frischkäse unterrühren und fertige Creme in eine Schüssel füllen.

BESONDERE HINWEISE

Die Avocado zügig mit der Zitrone vermengen, damit sie nicht braun wird.

 15  10 Min

 1 Erw. | 2 Ki.



ZUTATEN

- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Currypulver
- ½ Packung Frischkäse (Rahmstufe)

Messer

Brettchen

Zitruspresse

Schüssel

Löffel

Gabel

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



DINKELPAPRIKABROT

DINKELPAPRIKABROT

EV. TAGESEINRICHTUNG FÜR KINDER, DÜLKENER STRASSE 10, 47804 KREFELD

ZUBEREITUNG

Hefe in warmem Wasser auflösen. Ca. 300 g Mehl in die Rührschüssel geben, Hefe dazu schütten, grob untermischen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

In der Zeit Paprika putzen, waschen und in kleine Stück schneiden. In der Pfanne Öl wärmen und die Paprikawürfel ca. 5 Minuten dünsten.

Restliches Mehl nach und nach unter den Teig geben und gut unterkneten. Abgekühlte Paprikawürfel und Salz unterkneten. Den Teig zu einem Brot formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Zugedeckt nochmal ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Ei trennen und den Brotlaib mit dem Eigelb bestreichen.

Backzeit ca. 35 Minuten bei 180 bis 200°C.

BESONDERE HINWEISE

Das Brot lässt sich auch prima einfrieren.

ALLERGENE



Gl



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



50



40 Min + 35 Min Backzeit



1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUTATEN

1 kg	Dinkelmehl Typ 1050
1	Würfel Hefe
¼ l	Wasser
½ TL	Salz
1	rote Paprika
1	Ei
1	TL Rapsöl

Rührschüssel

Messer

Brettchen

Pfanne

Pfannenwender

Backblech

Backpapier



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



APFELJOGHURT



APFELJOGHURT

AWO KINDERVILLA, RAHESTRASSE 24, 48595 LENGERICH

ZUBEREITUNG

Äpfel raspeln. Mit einem großen Löffel den Naturjoghurt mit dem Apfelabrieb mischen. Je nach Geschmack mit Banane süßen.

 20  20 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUTATEN

600 g Naturjoghurt 1,5% Fett
6 Äpfel
etwas zerquetschte Banane
zum Süßen, nach Geschmack

Messer

Reibe

Schüsseln

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



ROGGENQUARKBRÖTCHEN MIT BANANE

ROGGENQUARKBRÖTCHEN MIT BANANE

AWO KINDERVILLA, RAHESTRASSE 24, 48595 LENGERICH

ZUBEREITUNG

Alle Backzutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Aus dem Teig kleine Brötchen formen, auf dem Backblech verteilen und bei 180°C circa 20 Minuten backen.

Die Bananen schälen und mit der Gabel auf einem tiefen Teller zu Brei quetschen. Die abgekühlten Brötchen halbieren und mit der pürierten Bananen bestreichen.

BESONDERE HINWEISE

Enthaltene Allergene & Zusatzstoffe: Backpulver siehe Zutatenliste.

 20  25 Min + 20 Min Backzeit

 1 Erw. | 3 Ki.



ZUTATEN

250 g	Magerquark
450 g	Roggenvollkornmehl
9 EL	Milch 1,5% Fett
9 EL	Rapsöl
1-2P.	Backpulver (phosphatfrei)
1 TL	Salz
ca. 3	Bananen

Schüssel

Handrührgerät mit Knethaken

Backblech

Backpapier

ALLERGENE



RO



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



FRISCHES FRUCHTEIS MIT JOGHURT & BEEREN

FRISCHES FRUCHTEIS MIT JOGHURT UND BEEREN

AWO KINDERVILLA, RAHESTRASSE 24, 48595 LEMBERG

 12  20 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.

ZUBEREITUNG

Beeren putzen, mit dem Stabmixer pürieren und den Naturjoghurt unterrühren. Mit dem Kochlöffel mit dem Vanillezucker gut durchmischen und in den Gefrierschrank geben.

Nach dem Gefriervorgang in Schälchen servieren.

BESONDERE HINWEISE

Keine tiefgekühlten Beeren benutzen bzw. diese erhitzen vor der Verarbeitung.

ZUTATEN

600 g Beeren der Saison
400 g Naturjoghurt 1,5% Fett
1-2 Päckchen Vanillezucker

Hohes Gefäß

Pürierstab

Kochlöffel

Schüssel (tiefkühlfest)

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



KRÄUTERDIP MIT GEMÜSESTICKS



KRÄUTERDIP MIT GEMÜSESTICKS

AWO KINDERVILLA, RAHESTRASSE 24, 48595 LENGERICH

ZUBEREITUNG

Gemüse schälen und in breite Streifen schneiden. In kleine Schälchen aufteilen. Petersilie etc. klein schneiden und in eine große Schüssel geben.

Den Frischkäse dazugeben und mit den Kräutern mischen.

 20  20 Min

 1 Erw. | 3-6 Ki.



ZUTATEN

300 g Frischkäse (Rahmstufe)

frische Kräuter z.B.:

Petersilie, Schnittlauch

1 Gurke

1-2 Paprika

1 Kohlrabi

3-4 Möhren

Sparschäler

Messer

Brettchen

Schüsseln

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



Aurelia: Das war so schön pink

Tommy: Das war lecker!

Dana: Das hat gut geschmeckt
und das hat Spaß gemacht
es zuzubereiten.

Lilly: Ich möchte das noch
mal machen.

HIMBEER-PORRIDGE

HIMBEER-PORRIDGE

AWO KITA UND FAMILIENZENTRUM LOTTE, BACHSTRASSE 2, 49504 LOTTE

ZUBEREITUNG

Die Milch aufkochen, Haferflocken und die Himbeeren dazugeben.

Unter Rühren erhitzen bis die Temperatur für 2 Minuten über 72°C erreicht ist. Vom Herd nehmen und die Masse abkühlen lassen, den Joghurt dazugeben und unterrühren.

Den Porridge warm verzehren.

 12  20 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUTATEN

200 ml Milch 1,5% Fett

100 g Haferflocken

200 g Himbeeren

100 g Naturjoghurt 1,5% Fett

Waage

Topf

Messbecher

Schüssel

ALLERGENE



HAF



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a thick, yellow herb butter. The butter is speckled with green herbs. In the background, there are fresh green herbs and several garlic cloves on a light-colored wooden surface.

KRÄUTERBUTTER

KRÄUTERBUTTER

KITA ST. WALBURGA, UNTERM HAGEN 13, 59872 MESCHEDE

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und verschließen. Kräftig das Glas schütteln, bis sich ein gelber Klumpen bildet. Über einem Sieb abgießen, die Buttermilch auffangen und die Butter gut abtropfen lassen.

Die Butter in eine Schale geben und bis zum Gebrauch kalt stellen.

BESONDERE HINWEISE

Zählt nicht als vollwertige Zwischenmahlzeit. Es macht den Kindern aber Spaß und dient der Ergänzung zu einem selbstgebackenen Brot.

 10  10 Min

 1 Erw. | 24 Ki.



ZUTATEN

100 g frische Sahne

1 EL Kräuter

¼ TL Salz

Messbecher

Schraubglas

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



HÄSCHENS LIEBLINGS-DRINK



HÄSCHENS LIEBLINGSDRINK

KITA ST. WALBURGA, UNTERM HAGEN 13, 59872 MESCHEDE

ZUBEREITUNG

Gemüse und Obst waschen, aus den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und entsaften.

Zitronensaft und Honig zugeben und verrühren. Vor dem Servieren nochmal umrühren und in Gläser füllen.

BESONDERE HINWEISE

Durch das Entsaften werden Ballaststoffe entfernt. Der gewonnene Saft zählt zu den süßen Lebensmitteln.

 10-15  20 Min

 1 Erw. | 3-4 Ki.



ZUTATEN

16 dicke Möhren
8 Äpfel
4 EL Zitronensaft
2 EL flüssiger Honig

Messer

Brettchen

Entsafter

ALLERGENE

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



OBSTFONDUE

OBSTFONDUE

KITA ST. WALBURGA, UNTERM HAGEN 13, 59872 MESCHEDE

ZUBEREITUNG

150 g Joghurt mit 1 TL Zucker und Vanillepuddingpulver verrühren.

150 g Joghurt mit 2 TL Zucker und zerdrückten Himbeeren verrühren.

Obst waschen, schälen, kleinschneiden und auf einen Teller verteilen.

Mit kleinen Spießchen die Obststücke in den Vanille- oder Himbeerjoghurt eintauchen.

BESONDERE HINWEISE

Besonders beim Eintauchen der Obststücke ist auf die Hygiene zu achten.

Enthaltene Allergene & Zusatzstoffe: Puddingpulver siehe Zutatenliste.

Tiefkühl - Himbeeren müssen vor der Verarbeitung ausreichend erhitzt und abgekühlt werden.

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 10  15 Min

 1 Erw. | 3-5 Ki.



ZUTATEN

- 300 g Naturjoghurt 1,5% Fett
 - 1 EL Vanillepuddingpulver ohne Kochen
 - 3 TL Zucker
 - 3 EL Himbeeren (TK oder frisch)
- Obst zum Eintauchen z.B.:
- 3 Äpfel, 3 Birnen und 3 Bananen

Messer

Brettchen

Entsafter



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



SONNENBRÖTCHEN

SONNENBRÖTCHEN

KITA ST. WALBURGA, UNTERM HAGEN 13, 59872 MESCHEDE

ZUBEREITUNG

Lege das Backblech mit Backpapier aus und schalte den Backofen auf 180°C ein.

Gib alle Zutaten in die Rührschüssel und verknete sie mit dem Handrührgerät zunächst auf langsamster Stufe, dann auf höchster Stufe bis ein glatter Teig entsteht. Streue etwas Mehl auf die Arbeitsfläche, halbiere den Teig und forme zwei Rollen ca. 5 cm dick.

Schneide jede Rolle halb durch und jedes Stück nochmal in 3 gleichgroße Stücke. Forme aus jedem Teigstück ein rundes Brötchen und lege es auf das Backblech. Damit der Teig nicht an den Fingern klebt, reibe die Hände vorher mit etwas Mehl ein. Drücke mit dem Apfelterer vorsichtig eine Sonne auf jedes Brötchen.

Backe die Brötchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 bis 20 Minuten.

Nimm die fertigen Brötchen aus dem Ofen und lasse sie abkühlen.

BESONDERE HINWEISE

Enthaltene Allergene & Zusatzstoffe: Backpulver siehe Zutatenliste.

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 12  20 Min+15-20 Min Backzeit

 1 Erw. | 5 Ki.



ZUTATEN

1½ Tas. Dinkelvollkornmehl

250 g Magerquark

1 Ei

1 TL Backpulver (phosphatfrei)

½ TL Salz

Backblech

Backpapier

Messbecher oder Waage

Schüssel

Handrührgerät mit Knethaken

Apfelterer in Achtel



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



DINKELVOLLKORNBROT FÜR EINE KASTENFORM

DINKELVOLLKORNBROT FÜR EINE KASTENFORM

KINDERTAGESSTÄTTE HIMMELSZELT, HOHLSTRASSE 83, 41239 MÖNCHENGLADBACH

ZUBEREITUNG

Warmes Wasser in eine Rührschüssel geben, die Hefe einrühren, das Mehl darüber streuen, Salz und Essig hinzufügen.

Alles mit dem Mixer und den Knethaken zu einem Teig vermengen, Körner nach Belieben zufügen. In einer gefetteten Form bei 200°C (nur Ober-Unterhitze!!!) circa 60 Minuten backen.

 25  20 Min + 60 Min Backzeit

 1 Erw. | 3-5 Ki.



ZUTATEN

500 g	Dinkelvollkornmehl
1	Hefewürfel
2 EL	Essig
1 TL	Salz
450 ml	lauwarmes Wasser
ca. 100 g	Körner nach Belieben

Schüssel

Messbecher

Knethaken

ALLERGENE



DI

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



FETA AJVAR DIP

FETA AJVAR DIP

KINDERTAGESSTÄTTE HIMMELSZELT, HOHLSTRASSE 83, 41239 MÖNCHENGLADBACH

ZUBEREITUNG

¼ Fetakäse kleinbröseln und beiseite stellen. Knoblauch und getrocknete Tomaten und / oder Kräuter kleinschneiden. Feta, Frischkäse und Ajvar zu einer Masse pürieren. Alles gut mischen.

Den zerbröselten Fetakäse unterheben.

Kalt stellen – Fertig.

 12  15 Min

 1 Erw. | 3-4 Ki.



ZUTATEN

- 250 g Fetakäse
- 150 g Kräuterfrischkäse oder naturell Frischkäse (Rahmstufe)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3 EL Ajvar
- 5-6 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- Frische gehackte Kräuter:
Petersilie, Schnittlauch, Oregano

Schüssel

Pürierstab

Messer

Brettchen

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



MÖHRENCREME



MÖHRENCREME

KINDERTAGESSTÄTTE HIMMELSZELT, HOHLSTRASSE 83, 41239 MÖNCHENGLADBACH

ZUBEREITUNG

Möhren fein raspeln, mit Salz, Pfeffer und Kräutern (Petersilie, Schnittlauch etc.) sowie gepresstem Knoblauch würzen. Jetzt Frischkäse und das Joghurt unterrühren.

Kühl stellen.

BESONDERE HINWEISE

Passt beim Raspeln auf die Finger auf!

 12  15 Min

 1 Erw. | 3 Ki.



ZUTATEN

- 200 g Frischkäse, natur (Rahmstufe)
- 200 g Naturjoghurt 1,5% Fett
- 3 Möhren mittlerer Größe
- 1 Knoblauchzehe

Schüssel

Messer

Brettchen

Reibe

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



LEICHTES SPROSSENMÜSLI

LEICHTES SPROSSENMÜSLI

KINDERTAGESSTÄTTE HIMMELSZELT, HOHLSTRASSE 83, 41239 MÖNCHENGLADBACH

ZUBEREITUNG

Joghurt mit Nüssen, Sprossen und Sonnenblumenkernen verrühren. Bananen mit der Gabel zerdrücken, Zitronensaft darüber und unter die Joghurt-Nuss-Masse mischen. Geriebene Äpfel oder Beerenfrüchte ebenfalls unter die Masse heben.

BESONDERE HINWEISE

Tiefgekühlte Früchte müssen einmal erhitzt werden!

 12  15 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUTATEN

450 g	Naturjoghurt 1,5% Fett
3	Bananen
2-3	Zitronen gepresst
3	Äpfel (oder 150g Beerenfrüchte)
6 EL	Nüsse gehackt oder gemahlen
6 TL	Sonnenblumenkerne
10-15 EL	Weizen- oder andere Getreidesprossen

Schüssel

Messer

Brettchen

Reibe

ALLERGENE



WZ



HAS,MA,
WA,C

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



HERZHAFTES VOLLKORNBROT

HERZHAFTES VOLLKORNBROT

KINDERTAGESSTÄTTE HIMMELSZELT, HOHLSTRASSE 83, 41239 MÖNCHENGLADBACH

ZUBEREITUNG

Buttermilch lauwarm erwärmen. In die Buttermilch Hefe und Rübekraut rühren. Jetzt die Flüssigkeit in die abgewogenen Mehle und Körner geben und mit einem großen Holzlöffel zu einem geschmeidigen Teig verrühren. 2 Kastenformen ausfetten mit Butter und mit den feinen Haferflocken ausbröseln, den Teig halbieren und in jede Form eine Hälfte geben.

Jetzt im Backofen bei 150 Grad (Ober-, Unterhitze) auf der untersten Schiene 2,5 h backen. Stellen Sie auf den Boden eine Schüssel (flaches Gefäß) mit Wasser dazu in den Backofen.

BESONDERE HINWEISE

Das Brot lässt sich prima einfrieren. Wegen der langen Garzeit ist die Zubereitung von zwei Kastenformen sinnvoll.

ALLERGENE



WZ, RO,
DI, HAF



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 50  25 Min + 2,5 h Backzeit

 1 Erw. | 3-4 Ki.



ZUTATEN

500 g	Dinkelvollkornmehl
250 g	Roggenschrot
250 g	Weizenschrot
100 g	Leinsamen
150 g	Sonnenblumenkerne
90 g	Rübekraut
1 l	Buttermilch
3	Hefewürfel
1,5 EL	Salz
	Haferflocken, fein zum Ausbröseln der Form

Rührschüssel

Messbecher

Waage

2 Kastenformen



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



PIRATENDRINK

PIRATENDRINK

DIE WERSEPIRATEN, GILDENSTRASSE 2 P, 48157 MÜNSTER

ZUBEREITUNG

10 Bananen mit ½ l Milch pürieren. Wenn alles ganz weich ist, wird die restliche Milch hinzu geschüttet und nochmal kräftig mit dem Pürierstab durchgerührt. Den Bananen-Shake in eine Karaffe abfüllen.

Fertig ist unser Piratendrink!

 10  10 Min + Backzeit

 1 Erw. | 2 Ki.



ZUTATEN

10 Bananen

1 l Milch

Pürierstab

Hohes Gefäß

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



PIRATENSNACK



PIRATENSNACK

DIE WERSEPIRATEN, GILDENSTRASSE 2 P. 48157 MÜNSTER

ZUBEREITUNG

Obst waschen, teilweise schälen. Obst und den Käse in Würfel schneiden.

Spieße mit den verschiedenen Obstsorten und Käse bestecken.

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen.

Wenn alle Spieße bestückt wurden, werden ein paar Blätter Backpapier ausgebreitet um die Spieße dort drauf zu legen. Somit können wir die geschmolzene Kuvertüre mit einem Löffel über die Spieße verteilen. Wenn die Schokolade auf den Obstspießen hart geworden ist, können die Spieße auf Tellern serviert werden.

Fertig ist unser Piraten Snack!

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 20  60 Min

 2 Erw. | 5-7 Ki.



ZUTATEN

Obstspieße

1	Rebe Weintrauben
3	Orangen
4	Mandarinen
3	Äpfel
3	Kiwis
4	Birnen
1	Ananas
4	Bananen
500 g	milder Käse
300 g	Kuvertüre

Spieße, Wasserbad, Topf, Backblech,
Backpapier, Messer, Brettchen



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



RUCOLA-TOMATEN-AUFSTRICH

RUCOLA-TOMATEN-AUFSTRICH

FAMILIENZENTRUM „NETTETOPIA“, OBERE FÄRBERSTRASSE 35, 41334 NETTETAL

ZUBEREITUNG

Frischkäse, Joghurt und Tomatenmark cremig rühren. Rucola fein schneiden. Gehackte Walnüsse in der Pfanne ohne Fett rösten bis es duftet. Abgekühlte Nüsse und Rucola unter die Frischkäsecreme rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BESONDERE HINWEISE

Besonders lecker zum Dippen von Rohkost oder Kräckern.

 15  30 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUTATEN

200 g Frischkäse
1 EL Naturjoghurt 1,5% Fett
2 Handvoll Rucola
2 EL gehackte Walnüsse
1 EL Tomatenmark
Salz & Pfeffer

Schüssel

Messer

Brettchen

Schneebeesen

Pfanne

ALLERGENE



WAL

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



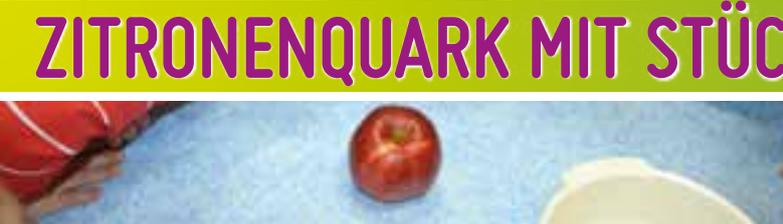
DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



ZITRONENQUARK MIT STÜCKCHEN



ZITRONENQUARK MIT STÜCKCHEN

FAMILIENZENTRUM „SIMSALABIM“, IM GRUND 28 A, 41372 NIEDERKRÜCHTEN

ZUBEREITUNG

Gib den Quark mit etwas Milch in die Rührschüssel.

Halbiere die Zitronen und presse sie mit Hilfe der Saftpresse aus.

Gib den Zitronensaft zum Quark und zur Milch in die Rührschüssel.

Gib nun den Vanillezucker und etwas Honig dazu und verrühre alles gut mit dem Schneebesen. Schneide die Äpfel auf dem Schneidebrettchen in Viertel und entferne das Kerngehäuse (hier muss der/die Erzieher/in helfen bzw. diesen Arbeitsschritt alleine übernehmen!).

Zerteile die Apfelviertel nun weiter mit dem Messer, so dass Du kleine Apfelstückchen erhältst. Die Apfelstückchen werden in eine kleine Schüssel gegeben, um beim Servieren über den Zitronenquark gestreut werden zu können.

 15  30 Min

 1 Erw. | 4-6 Ki.



ZUTATEN

- 500 g Magerquark
- etwas Milch 1,5% Fett
- etwas Honig
- 2 Zitronen
- 2 Äpfel
- 1 Päckchen Vanillezucker

Schüssel

Messer

Brettchen

Saftpresse

Schneebesen

ALLERGENE & ZUSATZSTOFFE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



AFFENPFANNKUCHEN



AFFENPFANNKUCHEN

DRK FAMILIENZENTRUM „DAS WETTERHÄUSCHEN“, MAX-VERSPOHL-STRASSE 6, 48356 NORDWALDE

ZUBEREITUNG

Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Eier in eine Schale geben und die Bananenscheiben hinzugeben.

Mit dem Pürierstab vermischen, nach Belieben Honig, Nüsse, Mandeln ect. hinzugeben und mit vermengen. Pfanne vorheizen, ggf. mit einem Pinsel mit Öl ausstreichen.

Kleine Teigmengen in die Pfanne geben und beidseitig goldbraun braten, auf die Temperatur achten.

Auf einem Teller anrichten und genießen.

BESONDERE HINWEISE

Enthaltene Allergene & Zusatzstoffe: Zutatenliste siehe Rosinen.

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 12  30 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.



ZUTATEN

- 3 reife Bananen
- 6 Eier
- Nach Belieben:
Honig, Mandeln, Rosinen
ungeschwefelt, etc.
- Etwas Öl zum Ausbacken

Messer

Brettchen

Pürierstab

Pfanne

Pfannenwender

Teller

Pinsel



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



ZEBRABROT



ZEBRABROT

KITA RÖMERSTRASSE, RÖMERSTRASSE 36, 33106 PADERBORN

ZUBEREITUNG

Möhren und Gurke waschen und raspeln. Je eine Scheibe dunkles und helles Brot mit Frischkäse bestreichen. Auf der einen Scheibe geraspelte Gurke, auf der anderen Möhrenraspel aufstreuen.

Übereinander legen und mit einer dritten Scheibe Brot zudecken. Dann in kleine Ecken schneiden. Auf einer Platte servieren.

 20  30 Min

 1 Erw. | 3-4 Ki.



ZUTATEN

- 2 Brote in Scheiben geschnitten (ein dunkles, ein helles)
- 400 g Frischkäse (Rahmstufe)
- 1 Salatgurke
- 4 Möhren

Brettchen

Messer

Sparschäler

Reibe

Brotmesser

ALLERGENE



WZ, RO



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



BIBELKUCHEN



BIBELKUCHEN

EV. KINDERTAGESEINRICHTUNG SONNENSCHNITZ, WILHELMSTRASSE 32, 33378 RHEDA-WIEDENBRÜCK

ZUBEREITUNG

1. Eier - Jeremia 17, 11 - daraus 6
2. Rapsöl - Jesaja 7, 22 - daraus 1 ½ Tassen
3. Dinkelmehl - 1. Buch der Könige 5, 2 - daraus 5 ½ Tassen, sind ca.500g
4. Feigen - Jeremia 24, 2 - daraus 2 Tassen (getrocknete, kleingeschnitten)
5. Ahornsirup - 2. Buch Mose 3, 8 - daraus 1 ½ Tassen
6. Milch - Buch der Sprichwörter 30, 33 - daraus 2 Tassen
7. Rosinen - 1. Buch Samuel 30, 12 - daraus 2 Tassen
8. Zimt - Offenbarung des Johannes 18, 13 - daraus 3 TL
9. Salz - 3. Buch Mose 2, 13 - daraus eine Prise
10. Backpulver - o.k., gab es damals noch nicht, macht den Kuchen aber lockerer!

Alle Zutaten mit einem Mixer zu einem flüssigen Teig verrühren.
Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.

Mit Mandeln - 4. Buch Mose 17, 23 - daraus 1 Tasse bestreuen.
Auf mittlerer Schiene etwa 25-30 Minuten bei 180°C Umluft backen.

Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben.

ALLERGENE



DI



MAN

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 15  25 Min + 30 Min Backzeit

 1 Erw. | 5-6 Ki.



ZUTATEN

- 6 Eier
- 1 ½ Tas. Rapsöl
- 5 Tas. Dinkelmehl
- 2 Tas. getrocknete Feigen
- 1½ Tas. Ahornsirup
- 2 Tas. Milch
- 2 Tas. Rosinen
- 1 Prise Salz
- 3 TL Zimt
- 3 TL Backpulver (phosphatfrei)
- 1 Tas. Mandeln gehobelt
etwas Puderzucker

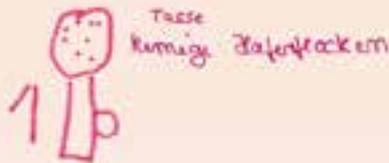
Tasse, Rührschüssel, Brettchen, Messer
Handmixer, Backblech, Backpapier



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



„FRÜHSLI“

„FRÜHSLI“ – DIE FRUCHTIGE MÜSLI ZWISCHENMAHLZEIT

KITA RÖMERSTRASSE, RÖMERSTRASSE 36, 33106 PADERBORN

ZUBEREITUNG

Naturjoghurt, Haferflocken, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Cocktailfrüchte mit Saft miteinander vermengen und eine Nacht ruhen lassen.

Am kommenden Tag klein geschnittenes Frischobst, Zitronensaft und Honig hinzufügen. Umrühren, fertig. Schmeckt super lecker.

Guten Appetit.

BESONDERE HINWEISE

Vorbereitung am Vortag.

Frisches Obst ist immer dem Dosenobst vorzuziehen!

ALLERGENE



HAF



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 15  15-25 Min. + Quellzeit

 1 Erw. | 3-5 Ki.



ZUTATEN

- 500 g Naturjoghurt 1,5% Fett
 - 1 Tas. kernige Haferflocken
 - 3-4 EL Leinsamen
 - 2 EL Sonnenblumenkerne
 - 1 Zitrone
 - 1 EL Honig
 - 1 Dose ungezuckerte Cocktailfrüchte
- Frisches Obst je nach Saison:
Banane, Apfel, Birne,
kernlose Weintrauben

Schüssel

Löffel

Messer

Brettchen



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



MÖHRENWAFFELN



MÖHRENWAFFELN

KINDERLAND NIENBERGSTRASSE, NIENBERGSTRASSE 49, 48431 RHEINE

ZUBEREITUNG

Geschmolzene Butter in eine Rührschüssel geben und abkühlen lassen. Möhren schälen, mit der Küchenmaschine sehr fein reiben, zur Seite stellen. Ei, Milch und Salz zur Butter geben, verrühren. Möhren, Polenta und Mehl zugeben und weiterrühren.

15 Minuten quellen lassen. Waffeleisen vorheizen und Waffeln ausbacken.

BESONDERE HINWEISE

Dazu passt ein Kräuterquark sehr gut.

 10  15 Min + Backzeit

 2 Erw. | 5 Ki.



ZUTATEN

50 g	Butter, flüssig
1	Ei
300 ml	Milch 1,5% Fett
1 TL	Kräutersalz
300 g	Möhren
100 g	Polenta
100 g	Weizenvollkornmehl

Waffeleisen

Rührschüssel

Pfanne/Topf zum Butter schmelzen

Schälmesser

Reibe

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



GEMÜSEZUG MIT DIP



GEMÜSEZUG MIT DIP

KINDERLAND LUDWIG-ERHARD-STRASSE, LUDWIG-ERHARD-STRASSE 1, 48429 RHEINE

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen.

Dip: Magerquark, Naturjoghurt, Kräuter, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.

Gemüsezug: 5 Paprika oben aufschneiden und aneinanderreihen. Aus einer Salatgurke eine Lok schneiden, mit den Zahnstochern Elemente verbinden und 20 Scheiben als Räder bereithalten. Zahnstocher in der Mitte durchbrechen, jeweils mit einer Hälfte ein Rad an der Paprika befestigen. Das geschnittene Gemüse in die Paprika Wagons stellen, ebenso den Dip einfüllen.

BESONDERE HINWEISE

Die Teilnehmer sollten den Umgang mit dem scharfen Messer beherrschen. Es ist darauf zu achten, dass keine Zahnstocher versehentlich verzehrt werden.

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 6  60 Min

 1 Erw. | 3 Ki.



ZUTATEN

- 1 Salatgurke
- 1 Bund Möhren
- 6 bunte Paprika
Cocktailtomaten
- 200 g Magerquark
(oder Quark 20% Fett i.Tr.)
- 150 g Naturjoghurt 1,5% Fett
- n. B. Kräuter
Salz, Pfeffer

Schneidebrettchen

Kleine, scharfe Messer

Rührschüssel

Rührlöffel bzw. Schneebesen



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



MÜSLIRIEGEL



MÜSLIRIEGEL

KOMMUNALE KITA ABENTEUERLAND, PAPPELSTRASSE 29, 41569 ROMMERSKIRCHEN

ZUBEREITUNG

Datteln in der Küchenmaschine zu einer klebrigen Masse zerkleinern. Die Haselnüsse etwas kleiner schreddern. Nüsse und Datteln in eine Schüssel geben und alle übrigen Zutaten dazugeben. Alles gut verrühren/verkneten und anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen (ca. 2 cm dick).

Das Blech wurde vorher mit einem Alufolienstreifen halbiert. Oder eine eckige Backform verwenden.

Mit den Händen alles gut festdrücken und zu einer rechteckigen Platte formen.

Bei 180°C (Ober- und Unterhitze) etwa 15 bis 20 Minuten in den Backofen schieben. Am besten nach 15 Minuten nachsehen, da die Masse recht schnell anbrennt.

Nach der angegebenen Zeit aus dem Ofen herausholen und mit dem Backpapier auf ein Gitter legen und abkühlen lassen.

Anschließend mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden und am besten in Butterbrotpapier verpacken.

ALLERGENE



HAF



HAS

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 10  30 Min

 1 Erw. | 2 Ki.



ZUTATEN

200 g	Datteln, ungesüßt
150 g	Haselnüsse
70 g	Haferflocken
70 g	Samen (Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne)
20 g	Amaranth (gepoppt)
50 g	Leinsamen
3 EL	Orangesaft
2 EL	Rapsöl oder Sonnenblumenöl
100 g	kernige Haferflocken

Rührschüssel, Rührlöffel, Küchenwaage, Backblech, Backpapier, Elektrisches Zerkleinerungsgerät (sonst Messer und Brettchen)



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



KNECKI: KNUSPER KNÄCKEBROT

KNECKI: KNUSPER KNÄCKEBROT

KATHOLISCHER BEWEGUNGSKINDERGARTEN ST. HUBERTUS, KARL-ARNOLD-STRASSE 8, 52538 SELFKANT

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten werden mit Hilfe einer Tasse abgemessen und in die Schüssel geschüttet. Mit dem Löffel werden sie gut vermengt.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. (Es reicht für 2 bis 3 Bleche).

Ein weiteres Backpapier auf die Masse legen und mit den Händen auseinander streichen, bis der Teig dünn und gleichmäßig verteilt ist.

Ca. 10 bis 15 Minuten bei 180° C backen.

BESONDERE HINWEISE

Wichtig:

Direkt nach dem Backen in Stücke schneiden; das geht besonders gut mit dem Pizzaschneider.

ALLERGENE



WZ, HAF



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



20



15 Min + 15 Min Backzeit



1 Erw. | 2 Ki.



ZUTATEN

1 ½ Tas. Haferflocken

1 ½ Tas. Weizenvollkornmehl

1 Tas. Olivenöl

2 Tas. Wasser

4 Tas. Körner:

Sonnenblumenkerne, Sesamsamen,
Leinsamen, Kürbissamen

Tasse

Schüssel

Backpapier

Pizzaschneider



**DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN
MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG**

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

**PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG**

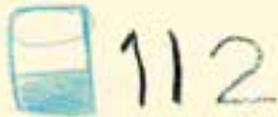


2 MANGO

Unser Rezept:



3 KURZBROT



TRAUBEN



1 GURKE



JOLINCHEN* SMOOTHIE

JOLINCHEN* SMOOTHIE

KATHOLISCHER BEWEGUNGSKINDERGARTEN ST. HUBERTUS, KARL-ARNOLD-STRASSE 8, 52538 SELFKANT

ZUBEREITUNG

Wir schälen die Mangos und Bananen und schneiden sie – ebenso wie die Gurke – in kleine Stücke. Diese kommen zusammen mit den Trauben in den Smoothiemaker, so lange bis sich alle Zutaten vermischt haben.

Und fertig ist der Jolinchen-Smoothie voller Vitamine!

BESONDERE HINWEISE

* JolinchenKids ist ein Kita-Programm der AOK.

 10  15 Min

 1 Erw. | 3 Ki.



ZUTATEN

- 3 Bananen
- 2 Mangos
- 1 Gurke
- 2 Handvoll Trauben
- ½ l Wasser

Sparschäler

Messer

Brettchen

Smoothiemaker

ALLERGENE

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



PERSISCHER FLADEN

PERSISCHER FLADEN

KINDERGARTEN ST. ALBERTUS MAGNUS, IM TALBROCK 8, 59494 SOEST

ZUBEREITUNG

Das Mehl in eine Schüssel füllen (wenn eine Maschine zur Verfügung steht, vorher selbst mahlen). Restliche Zutaten abwägen und zufügen. Alles mit den Händen verkneten. Sollte der Teig noch etwas zu krümelig sein, noch etwas Milch dazugeben.

Anschließend kleine, etwas mehr als tischtennisballgroße Teigstücke abnehmen und nochmal kurz in der Hand kneten. Kleine Kugeln formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, etwas platt drücken und im Ofen bei 200°C Umluft 20 bis 30 Minuten backen. Kurz auskühlen lassen und es sich dann schmecken lassen.

BESONDERE HINWEISE

Enthaltene Allergene & Zusatzstoffe: Backpulver siehe Zutatenliste.

 20-25  30 Min + Backzeit

 1 Erw. | 4-8 Ki.



ZUTATEN

500 g	Weizenvollkornmehl
1 TL	Kräutersalz
2	Eier
500 g	Magerquark
1	Päckchen Backpulver (phosphatfrei) ggf. etwas Wasser oder Milch

Schüssel

Waage

Backblech

Backpapier

ALLERGENE



WZ

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



BROTTORTE

BROTORTE

STÄDTISCHE TAGESEINRICHTUNG FÜR KINDER BÜCKERHOF, RITTERSTRASSE 86, 42659 SOLINGEN

ZUBEREITUNG

Mehl in eine Rührschüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen. Dann Hefe und etwas warmes Wasser in die Mulde geben. Hefe auflösen lassen (15 Minuten). Danach das restliche Wasser und Salz zugeben und gut durchkneten. Am Schluss den Teig walken.

Den Teig in eine Form geben und mindestens 2 h abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Dann bei 180°C circa 1 h backen.

Der Klopfest zeigt, ob das Brot durch ist (Unterseite; muss sich hohl anhören).

Dips: Frischkäse mit Tomatenmark & Quark mit Joghurt mischen.

Das Brot horizontal in drei gleichgroße Stücke aufschneiden. Jetzt nach Lust und Laune belegen und dekorieren.

Zum Schluss das Brot wieder stapeln und von außen auch verzieren.

ALLERGENE



WZ

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 40  Insg. ca. 5 Std.

 2 Erw. | 4 Ki.



ZUTATEN

750 g Weizenvollkornmehl

1 frische Hefe

4 TL Salz

400 ml Wasser

500 g Kräuterquark 20% Fett

150 g Naturjoghurt 1,5% Fett

250 g Frischkäse (Rahmstufe)

Tomatenmark

Belag je nach Wunsch, Geschmack und Jahreszeit: Käse, Eier, Dips, Salat, Gurke, Paprika, Möhren, Tomaten, Schnittlauch, Petersilie, Saure Gurken

Schüssel, Backform, Kleine Schüsseln für Dip, Schneebesen



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



FRÜCHTE TIRAMISU

FRÜCHTE TIRAMISU

ELTERNINITIATIVE KINDERTAGESSTÄTTE, DÜRERSTRASSE 5, 59423 UNNA

ZUBEREITUNG

Die tiefgekühlten Beeren erhitzen und wieder abkühlen lassen oder frische Beeren waschen. Einige schöne Beeren für die Dekoration zur Seite legen. Quark und Joghurt glatt-rühren. Die Hälfte der Beeren mit Ahornsirup pürieren. Diese unter die Quarkmischung rühren.

Die Kekse in eine Auflaufform legen und abwechseln mit der Quark-Creme schichten. Anschließend nach Belieben mit den restlichen Beeren dekorieren.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen.

BESONDERE HINWEISE

Zutatenliste der Vollkornkekse beachten.

 20  35 Min (am Vortag zubereiten)
 1 Erw. | 3-8 Ki.



ZUTATEN

500 g Magerquark
250 g Naturjoghurt 1,5% Fett
400 g Beeren
(Waldbeeren, TK oder frisch)
1-2 Packungen Vollkornkekse
Honig oder Ahornsirup

Schüssel

Handrührgerät

Auflaufform

Topf (zum Aufkochen der Beeren)

Sieb (zum Abtropfen der frischen Beeren)

ALLERGENE



WZ



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



OFENGEMÜSE, OFENKARTOFFELN & DIP

OFENGEMÜSE, OFENKARTOFFELN & DIP

ELTERNINITIATIVE KINDERTAGESSTÄTTE, DÜRERSTRASSE 5, 59423 UNNA

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen und vierteln. Auf ein Backblech legen und mit Olivenöl einsprühen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in der Fettpfanne mischen.

Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Olivenöl einsprühen. Mit den Kartoffeln bei 200°C ca. 30 bis 45 Minuten backen.

Tomaten und Basilikum mit dem Pürierstab zerkleinern. Knoblauch zugeben und alles zusammen mit Schmand und Frischkäse pürieren.

 25  60-80 Min

 1 Erw. | 5-6 Ki.



ZUTATEN

500 g	Drillingskartoffeln
½	Aubergine, Paprika, Zucchini
1 Risppe	kleine Tomaten
½ Bund	Möhren
5	getrocknete Tomaten
5	frische Basilikumblätter
100 g	Naturjoghurt 1,5% Fett
100 g	Quark 20% Fett
½	Knoblauchzehe

Brettchen, Messer, Pürierstab,
Fettpfanne des Backofens

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



MÜSLI-MUFFINS

MÜSLI-MUFFINS

STÄDTISCHE TAGESEINRICHTUNG FÜR KINDER BRABANTERSTRASSE, BRABANTERSTRASSE 144 A, 41751 VIERSEN

ZUBEREITUNG

Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Zucker und Zimt mischen.

Trockenfrüchte und Walnüsse zerkleinern.

Äpfel waschen, entkernen und ungeschält zerkleinern (kleine Würfel schneiden) und mit den Trockenfrüchten, den Walnüssen und den Haferflocken mischen.

Quark, Eier, und Öl mit dem Schneebesen glatt rühren, zügig das Mehl und die Müslimischung unterrühren (mit dem Mixer). Teig in Muffinförmchen einfüllen.

Muffins bei 180°C ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Abkühlen lassen und aus der Form lösen.

BESONDERE HINWEISE

Enthaltene Allergene & Zusatzstoffe: Trockenfrüchte & Backpulver siehe Zutatenliste.

ALLERGENE



DI, HAF



WA

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



20



25 Min + Backzeit



1 Erw. | 5-6 Ki.



ZUTATEN

150 g	Dinkelvollkornmehl
2 TL	Backpulver, phosphatfrei
60 g	Zucker
½ TL	Zimt
100 g	Trockenfrüchte (Datteln, Pflaume)*
80 g	Walnüsse
2	kleine Äpfel (etwa 220 g)
50 g	Haferflocken
250 g	Magerquark
2	Eier
80 ml	Rapsöl (Fett für die Form)

Rührschüssel, Messer, Brettchen,
Schneebesen, Muffinförmchen

*ungeschwefelt



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



MÜSLIRIEGEL

MÜSLIRIEGEL MIT BANANE, MANDELN & TROCKENFRÜCHTEN

EVANGELISCHER KINDERGARTEN HAND IN HAND, OBERRAHER STRASSE 65, 41748 VIERSEN

ZUBEREITUNG

Die Bananen schälen, in den Messbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren, das Bananenmus mit dem Spatel in die große Schüssel geben.

Die Apfelringe und die Feigen in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Mandeln und den Haferflocken, die mit Hilfe eines markierten Bechers abgemessen wurden in die Schüssel zu dem Bananenmus geben.

Jetzt noch das Vanillemark auskratzen, hinzugeben und das Ganze gut verrühren.

Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glatt streichen.

Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober/Unterhitze ca. 25 Minuten backen.

Noch warm in Riegel schneiden.

BESONDERE HINWEISE

Enthaltene Allergene & Zusatzstoffe: Trockenfrüchte siehe Zutatenliste.

ALLERGENE



HAF



MA

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 15  15 Min + Backzeit

 1 Erw. | 3 Ki.



ZUTATEN

- 3 große reife Bananen
- 3 Tas. feine Haferflocken
- ¼ Tas. gehackte Mandeln
- ¼ Tas. getrocknete Apfelringe
- ¼ Tas. getrocknete Feigen, ungesüßert
- 1 Vanilleschote

Hohes Gefäß

Pürierstab

Schüssel

Messer

Brettchen

Messbecher oder Waage

Backpapier

Backblech



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



BUCHWEIZEN CRÊPES

BUCHWEIZEN CRÊPES

DRK KINDERGARTEN „VILLA KUNTERBUNT“, KANTSTRASSE 45, 59329 WADERSLOH

ZUBEREITUNG

Milch und Eier verschlagen; Buchweizen, Muskat zugeben.

Mineralwasser, Öl zugeben, alles verschlagen.

In eine heiße Pfanne oder auf einen Crêpes-Maker geben und gold-gelbe Crêpes backen.

Nach Belieben mit Käse bestreuen oder mit selbstgekochter Marmelade, Apfelmus etc. bestreichen. Crêpes aufrollen und in Stücke schneiden. Fertig!

 12  45 Min

 1 Erw. | 3-5 Ki.



ZUTATEN

300 ml Milch 1,5% Fett
3 Eier
150 g Buchweizenmehl
1 Prise Muskat
50 ml Mineralwasser
1 EL Rapsöl

Schüssel

Handrührgerät

Pfanne

Pfannenwender

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



HIMBEERBOWLE

HIMBEERBOWLE

DRK FAMILIENZENTRUM UND KINDERTAGESEINRICHTUNG, AM RAD 16, 59955 WINTERBERG

ZUBEREITUNG

Gefrorene Himbeeren auftauen und durcherhitzen. In Eiswürfelbereitern wieder einfrieren. Frische Himbeeren waschen und einzeln einfrieren. Apfelsaft und Mineralwasser kalt stellen. Den Teebeutel mit dem heißem Wasser aufgießen, 5 Minuten ziehen lassen und den Beutel herausnehmen. Den Tee abkühlen lassen.

Eine Honigmelone aufschneiden und entkernen. Kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen und in ein Bowlengefäß füllen. Die zweite Melone halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Dann mit Ausstechförmchen Sterne etc. ausstechen und für 1 bis 2 Stunden kalt stellen. Den gekühlten Apfelsaft, Zitronensaft, Himbeersirup und den Hagebuttentee über die Melonenkugeln in das Gefäß gießen und ganz vorsichtig rühren. Bowlengefäß dicht verschließen und 1 bis 2 Stunden kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Äpfel vierteln und entkernen. Anschließend in kleine Vierecke schneiden. Die Holzspieße nehmen und die kleinen Apfelstücke aufspießen. Vor dem Servieren die Bowle mit dem gut gekühlten Mineralwasser auffüllen. Die Himbeereiswürfel oder die frischen gefrorenen Beeren in die Bowle geben. In eine Karaffe umfüllen. Anschließend auf die Becher verteilen und einen Apfel-Spieß zugeben und einen Honigmelonenstern auf den Rand stecken.

ALLERGENE

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 25  60-90 Min + Kühlzeit

 1 Erw. | 4-8 Ki.



ZUTATEN

- 2 Honigmelonen
- 2 Zitronen, ausgepresst
- 1 Tüte tiefgekühlte Himbeeren
- 2 Äpfel
- 130 ml Himbeersirup
- 500 ml Apfelsaft
- 1 Flasche Mineralwasser
- 1 Beutel Hagebuttentee
- 150 ml kochendes Wasser

Holzspieße, Bowlenschüssel, Messer, Brettchen, Sparschäler, Ausstecher, Teelöffel, Eiswürfelbereiter

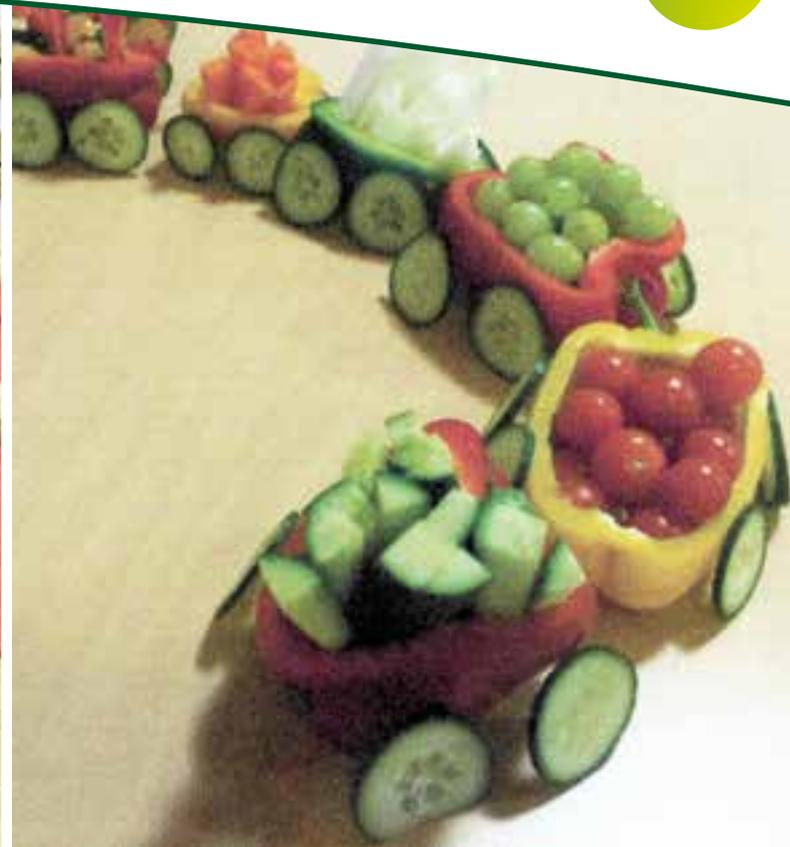


DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW



GEMÜSEZUG



GEMÜSEZUG

DRK FAMILIENZENTRUM UND KINDERTAGESEINRICHTUNG, AM RAD 16, 59955 WINTERBERG

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen und ggf. schälen. Den Paprikas den Deckel abschneiden und ihr Kerngehäuse entfernen. Deckel in Streifen schneiden. Von der Gurke 24 Scheiben als Räder abschneiden. Den Rest in Scheiben oder Stifte schneiden. Möhren und Kohlrabi ebenfalls in Stifte schneiden.

Das Gemüse in die Waggons füllen. Räder anlegen.

 20  30 Min

 1 Erw. | 4-6 Ki.



ZUTATEN

6	Paprika
1	Salatgurke
1	Kohlrabi
250 g	Cocktailtomaten
3	Möhren
500 g	Weintrauben

Sparschäler

Messer

Brettchen

ALLERGENE

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



KARTOFFELSUPPE



KARTOFFELSUPPE

DRK FAMILIENZENTRUM UND KINDERTAGESEINRICHTUNG, AM RAD 16, 59955 WINTERBERG

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und würfeln. Porree waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren schälen und grob würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse dünsten. Kartoffeln und Wasser zugeben.

Ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln und Möhren gar sind. Suppe pürieren. Milch und Frischkäse zugeben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Anrichten und mit Petersilie garnieren.

 20  45 Min

 1 Erw. | 4-5 Ki.



ZUTATEN

500 g	Kartoffeln
1	Möhre
1	Zwiebel
0,5	Stangen Porree
7 g	Rapsöl
500 ml	Wasser
50 ml	Milch 1,5% Fett
50 g	Frischkäse (Rahmstufe)
	Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Majoran

Sparschäler, Messer, Brettchen, Topf, Pürierstab

ALLERGENE



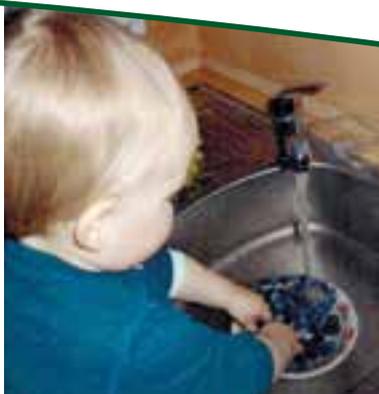
FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



OBST-IGEL



OBST-IGEL

DRK FAMILIENZENTRUM UND KINDERTAGESEINRICHTUNG, AM RAD 16, 59955 WINTERBERG

ZUBEREITUNG

Melone teilen, entkernen und Fruchtfleisch aushöhlen. Die übrigen Früchte waschen und schälen. Früchte in mundgerechte Stücke schneiden. Früchte auf einen Spieß stecken.

Dabei für Augen, Nase und Mund einige Beeren und Trauben zurückhalten. Obstspieße als Stacheln in leerer Melonenschale anbringen, Augen, Nase und Mund gestalten. Traube mit Blaubeere als Pupille auf die Melone stecken; die Nase besteht nur aus einer Blaubeere.

 20  45-60 Min

 1 Erw. | viele Ki.



ZUTATEN

- 2 Birnen
- 250 g Blaubeeren
- 4 Kiwi
- 1 Banane
- 4 Mandarinen
- 500 g Weintrauben
- 2 Äpfel
- 1 Honigmelone

Messer

Brettchen

Zahnstocher/Spieße

ALLERGENE

FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



PAPRIKAKRAKE & GURKENKROKODIL

PAPRIKAKRAKE UND GURKENKROKODIL

DRK FAMILIENZENTRUM UND KINDERTAGESEINRICHTUNG, AM RAD 16, 59955 WINTERBERG

ZUBEREITUNG

Krokodil: Gurke längs halbieren und in eine Hälfte vorne einen Keil für den Mund einschneiden, Zähne schnitzen. Die andere Hälfte der Gurke für die Füße zuschneiden. Den Käse in Würfel schneiden. Tomaten und Weintrauben waschen und auf das Geschirrtuch legen. Die Käsewürfel, Tomaten und Weintrauben mit Zahnstocher aufpieken und in die Gurke stecken. Ein Stück Möhre als Zunge in den Mund stecken und Mozzarella-Kugeln als Augen feststecken.

Krake: Paprika waschen, halbieren und entkernen. 3 Hälften davon zur Seite legen, Rest in Streifen schneiden. Kräuterquark mit dem Löffel auf drei Tellern anrichten. Je eine halbe Paprika als Körper in die Mitte des Quarks setzen. Paprikastreifen daneben als Arme anrichten. Mozzarella-Kugeln als Augen feststecken.

Die übrigen Zutaten werden mit auf den Tellern oder in Schüsseln angerichtet und zu der Krake und dem Krokodil dazu gereicht.

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 20  45 Min

 2-3 Erw. | 4-8 Ki.



ZUTATEN

- 1 Packung Cocktailtomaten
- 1 Gurke
- 500 g grüne Trauben
- 1 Möhre
- 1 Packung kleine Mozzarella-Kugeln
- 1 Gouda am Stück
- 3 rote Paprika
- 250 g Kräuterquark max. 20% Fett

Zahnstocher

Messer

Brettchen

Schüssel

Geschirrhandtuch, sauber



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



HÄHNCHENWRAPS

HÄHNCHENWRAPS

DRK FAMILIENZENTRUM UND KINDERTAGESEINRICHTUNG, AM RAD 16, 59955 WINTERBERG

ZUBEREITUNG

Den Eisbergsalat waschen und klein zupfen, im Sieb abtropfen lassen. Die Gurke waschen, (schälen), anschließend mit der Gurkenreibe in dünne Scheiben schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Wraps jeweils mit etwas Frischkäse bestreichen. Dann die Wraps mit je zwei Scheiben Aufschnitt, etwas Salat und Gurke belegen.

Den Wrap zusammenrollen und in ca. 3 cm kleine Häppchen schneiden. Mit einem Zahnstocher jedes Häppchen fixieren und ein Stück Tomate aufspießen. Auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit.

BESONDERE HINWEISE

Zusatzstoffe in Hähnchenbrust möglich; siehe Zutatenverzeichnis.

ALLERGENE



WZ



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 24  30 Min

 1 Erw. | 4-6 Ki.



ZUTATEN

12	Wraps
400 g	Kräuterfrischkäse (Rahmstufe)
1	Schlangengurke
500 g	Cocktailtomaten
24	Scheiben Hähnchenbrustaufschnitt (2 Scheiben pro Wrap)
1	Eisbergsalat Zahnstocher

Salatsieb

Messer

Brettchen

Reibe



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



KUNTERBUNTER ZAUBERTELLER

KUNTERBUNTER ZAUBERTELLER

DRK FAMILIENZENTRUM UND KINDERTAGESEINRICHTUNG, AM RAD 16, 59955 WINTERBERG

ZUBEREITUNG

Kiwis schälen, dann 5 davon halbieren und in Scheiben schneiden. Die 5 anderen Kiwis klein schneiden und pürieren. Die Mangos werden geschält und der Kern wird entfernt. 2 Mangos werden in Spalten geschnitten, 2 Mangos werden zerkleinert und püriert. Alle Erdbeeren werden gewaschen und entstielt. 20 Erdbeeren werden halbiert, der Rest in ein hohes Gefäß zum Pürieren geben.

Joghurt in eine Schlüssel füllen. Alles vermischen.

Auf einen Kuchenteller: 2 EL Joghurt, daneben 2 halbe Erdbeeren, 2 Scheiben Kiwi, 2 Spalten Mangos legen. Je einen Esslöffel des Pürees aus Kiwis, Erdbeeren und Mangos vor dem Joghurt platzieren.

 20  30 Min

 1 Erw. | 10 Ki.



ZUTATEN

500 g Naturjoghurt 1,5% Fett
500 g Erdbeeren
4 Mangos
10 Kiwis

Sparschäler

Messer

Brettchen

Schüssel

Pürierstab

ALLERGENE



FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



REZEPT-REGISTER

GERICHT	SEITE	GERICHT	SEITE
Träubchen-Räupchen	9 - 10	Körnerbrot mit Tomaten und Gurken	43 - 44
Regenbogenpizza	11 - 12	Obstsalat mit Joghurt	45 - 46
Apfelmus mit Quitten	13 - 14	Igelhäppchen	47 - 48
Gebackener Beerenporridge	15 - 16	Vegetarische Frikadelle	49 - 50
Erdbeerkefir	17 - 18	Winterlicher Bratapfel	51 - 52
Joghurt-Apfelmus-Schichtspeise	19 - 20	Picknickbrot	53 - 54
Gesunde Fruchtschnitte	21 - 22	Glühwürmchentee	55 - 56
Zucchini-Parmesan-Chips	23 - 24	Putenwraps	57 - 58
Frischkornbrei	25 - 26	Kürbiskuchen	59 - 60
Dinkelvollkornbrot	27 - 28	Granola Knuspermüsli	61 - 62
Couscous-Salat mit Minz-Dip	29 - 30	Schnelles Vollkornbrot	63 - 64
Müsli a la Barbarella	31 - 32	Wrap Röllchen	65 - 66
Gemüseknusperstangen	33 - 34	Nusscreme	67 - 68
Blumenkohlfrikadellen	35 - 36	Paprikafrischkäse	69 - 10
Brokkolisuppe	37 - 38	Schnittlauch Aufstrich	71 - 72
Energiebällchen	39 - 40	Sesam Kresse Quark	73 - 74
Karottensalat	41 - 42	Thunfisch Aufstrich	75 - 76

REZEPT-REGISTER

GERICHT	SEITE	GERICHT	SEITE
Tomaten Möhren Aufstrich	77 - 78	Lustige Obstgesichter	111 - 112
Apfel Bananen Aufstrich	79 - 80	Lustige Brotgesichter	113 - 114
Brötchen	81 - 82	Haferburger mit Kräutersauce	115 - 116
Himbeereis	83 - 84	Avocadocreme	117 - 118
Apfelschnee	85 - 86	Dinkelpaprikabrot	119 - 120
Honigpfannkuchen	87 - 88	Apfeljoghurt	121 - 122
Möhren Dip	89 - 90	Roggenquarkbrötchen mit Banane	123 - 124
Radieschen Ufos	91 - 92	Frisches Fruchteis mit Joghurt und Beeren	125 - 126
Schnelle Vollkornstangen	93 - 94	Kräuterdip mit Gemüsesticks	127 - 128
Gemüse krokodil in gesunder Oase	95 - 96	Himbeerporridge	129 - 130
Einhornpupssuppe	97 - 98	Kräuterbutter	131 - 132
Kürbisbrot	99 - 100	Häschens Lieblingsdrink	133 - 134
Raupe Nimmersatt	101 - 102	Obstfondue	135 - 136
ACE Zaubertrunk	103 - 104	Sonnenbrötchen	137 - 138
Kürbissuppe	105 - 106	Dinkelvollkornbrot für eine Kastenform	139 - 140
Knäcke Pizza	107 - 108	Feta Ajvar Dip	141 - 142
Süßkartoffelsticks	109 - 110	Möhrencreme	143 - 144

REZEPT-REGISTER

GERICHT	SEITE	GERICHT	SEITE
Leichtes Sprossenmüsli	145 - 146	Früchte Tiramisu	179 - 180
Herzhaftes Vollkornbrot	147 - 148	Ofengemüse, Ofenkartoffeln & Dip	181 - 182
Piratendrink	149 - 150	Müsli Muffin	183 - 184
Piratensnack	151 - 152	Müsliriegel	185 - 186
Rucola Tomaten Aufstrich	153 - 154	Buchweizen Crêpes	187 - 188
Zitronenquark mit Stückchen	155 - 156	Himbeerbowle	189 - 190
Affenpfannkuchen	157 - 158	Gemüsezug	191 - 192
Zebrabrot	159 - 160	Kartoffelsuppe	193 - 194
Bibelkuchen	161 - 162	Obst - Igel	195 - 196
Frühslì	163 - 164	Paprikakrake & Gurkenkrokodil	197 - 198
Möhrenwaffeln	165 - 166	Hähnchenwraps	199 - 200
Gemüsezug mit Dip	167 - 168	Kunterbunter Zauberteller	201 - 202
Müsliriegel	169 - 170		
Knecki	171 - 172		
Jolinchen Smoothie	173 - 174		
Persischer Fladen	175 - 176		
Brottorte	177 - 178		

FOTONACHWEISE

Sofern nicht anders vermerkt, wurden die Bilder von der Kindertagesstätte eingereicht.

Andrea Bowinkelmann

www.lsb-nrw.de/bilddatenbank

Titel und Rückseite

Sabine Lacour

S. 37, S. 49, S. 65, S. 67, S. 83, S. 85, S. 91, S. 101, S. 137, S. 141, S. 143, S. 153, S. 165

Fotolia

www.fotolia.com

S. 9, 11, 25, 29, 35, 43, 45, 55, 59, 61, 87, 89, 99, 103, 105, 131, 133, 135, 139, 145, 147, 157, 159, 169, 171, 183, 185, 189

Pexels

www.pexels.com

S. 97

Freepik

www.freepik.com

S. 17, 41, 83, 95, 97, 101, 111, 125, 133, 149, 151, 157



IMPRESSUM

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Verfielfältigung oder Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Herausgeber gestattet. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

HERAUSGEBER

Die gesetzlichen Krankenkassen in NRW, die Landesregierung NRW in Kooperation mit dem Landessportbund in NRW

VERANTWORTLICHE REDAKTEURINNEN

Julia Gerold (BKK-Landesverband NORDWEST), Sabine Lacour (Ernährungsfachkraft des Angebotes) und Vanessa Drösser (Kordinatorin für den Pluspunkt Ernährung)

TEXT- UND BILDREDAKTION, GESTALTUNG REZEPTBUCH

creative feat GmbH, Bad Meinberger Straße 1, 32760 Detmold
www.creative-feat.com

QUELLEN

DGE-Qualitätsstandard
für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder;
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,
5. Auflage; 08/2015

www.kern.bayern.de
KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung,
03/2019

Die Ernährungspyramide
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE),
Lizenzvertrag 01/2019

COPYRIGHT

Anerkannter Bewegungskindergarten
mit dem Pluspunkt Ernährung, 03/2019



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG

