Verbraucherzentrale
Hessen

Hessisches
KinderTagespflegeBüro
LANDESSERVICESTELLE

Saisonale Rezepte – geschwind und einfach

Für die Kindertagespflege

Die Rezeptkarte im Oktober steht unter dem Motto **„Fantasievolle Hilfe"**. Was in der Lebensmittelindustrie längst funktioniert, nutzen wir nun für unsere Rezepte: Flamingo-Pfannkuchen mit Rote Bete und Dino-Schoko-Kuchen mit Zucchini. Kinder helfen mit – sie schneiden gekochte Rote Bete oder raspeln vorsichtig Zucchini. Saisonale Alternativen sind Möhren und Kürbisse – eine gute Idee für Halloween.

Für weitere Rezepte

© Bild: Pexels / ready made

Ausgabe: Oktober 2025

Für den Inhalt verantwortlich:
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main

Grafik erstellt mit canva

Verbraucherzentrale Hessen

Hessisches KinderTagespflegeBüro
LANDESSERVICESTELLE

Flamingo-Mini-Pancakes

Zutaten für ca. 25 Mini-Pancakes

- 90 ml Milch nach Wahl
- 3 gekochte rote Beten
- 2 Eier
- 100 g Mehl vermischt mit 2 TL Backpulver
- 60 g Käse, gerieben
- Öl zum Braten

1. Milch, Rote Bete und Eier mit einem Mixer pürieren. Mehl-Backpulver-Mischung und Käse hinzugeben und nochmal kurz mixen.
2. Etwas Öl in eine große, beschichtete Pfanne geben und auf mittlere bis hohe Hitze stellen. Mehrere Esslöffel der Pancake-Masse in die Pfanne geben und mit dem Löffel zu gleichmäßigen Kreisen formen.
3. Nach etwa 1 Minute sollten an der Oberfläche der Pancakes kleine Bläschen zu sehen sein. Die Pancakes jetzt mit einem dünnen Spatel wenden.
4. Die Pancakes von der anderen Seite ebenfalls ca. 1 Minute anbraten, bis sie komplett gar sind.
5. Im Kühlschrank halten sich die Pancakes bis zu 2 Tage, eingefroren bis zu 6 Monate.

Für den Inhalt verantwortlich: Verbraucherzentrale Hessen e.V.

Verbraucherzentrale Hessen

Hessisches KinderTagespflegeBüro
LANDESSERVICESTELLE

Dino-Schokokuchen

Zutaten für eine Springform

- 150 g Zucchini
- 100 g Zartbitterschokolade
- 75 g Butter + Fett für die Form
- 2 Eier
- 80 g Zucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 75 g Vollkornmehl
- 1 Prise Salz
- 20 g Kakaopulver, schwach entölt
- 1 TL Backpulver

1. Die Zucchini waschen, Enden knapp abschneiden und auf einer Gemüsereibe fein raspeln.
2. Die Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit der Margarine in eine Metallschüssel geben und schmelzen.
3. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Die Eier in eine Rührschüssel aufschlagen. Zucker zugeben und für 3 Minuten auf höchster Stufe schaumig schlagen. Dann die Kuvertüre-Mischung unterrühren. Die geriebenen Zucchini mit einem Spatel unter die Masse ziehen und gut vermengen.
5. Die Mandeln mit Mehl, Salz, Kakao und Backpulver in eine Schüssel geben und verrühren. Dann mit dem Spatel die Mehlmischung unter die anderen Zutaten heben.
6. Eine Springform gründlich fetten und den Teig hineingeben. Den Kuchen im Ofen (Mitte) für 30 Minuten backen. Dann herausnehmen und auskühlen lassen.

Für den Inhalt verantwortlich: Verbraucherzentrale Hessen e.V.