Saisonale Rezepte - geschwind und einfach

Für die Kindertagespflege

Infos/Tipps

Die Rezeptkarte im August steht unter dem Motto „**leicht, lecker, nachhaltig**".

Eine kalte Gemüsesuppe und ein cremiges Bananeneis sind ideale Gerichte für den Sommer. Besonders gut: altbackenes Brot und leicht überreife Bananen finden in den Gerichten Verwendung und werden vor der Mülltonne gerettet.

Wir empfehlen die Verwendung von Bio-Lebensmitteln.

Guten Appetit!

Angebote der Verbraucherzentrale für die Kindertagespflege

Die Verbraucherzentrale Hessen hat verschiedene Angebote und Fortbildungsmöglichkeiten im Bereich Ernährung für Kindertagespflegepersonen. Diese finden Sie auf der Seite der Verbraucherzentrale Hessen.

Die **Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Hessen,** angesiedelt bei der Verbraucherzentrale Hessen, berät, informiert und vernetzt - nicht nur Kitas, sondern auch Kindertagespflegepersonen.

Lesen Sie mehr über das Angebot auf der Webseite. Dort finden Sie zudem eine eigene Rubrik mit Informationen für die Kindertagespflege.

verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main

Grafik erstellt mit canva

Für weitere Rezepte...

Hessisches KinderTagespflegeBüro
LANDESSERVICESTELLE

Zutaten für 5 Kinder

- 150 g fein gemahlenes Vollkornbrot/ Weißbrot vom Vortag
- 300 ml Gemüsebrühe (ungesalzen oder salzarm, abgekühlt), bei Bedarf etwas mehr
- 1 TL milder Rotweinessig
- 500 g reife Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Paprikaschote
- 2 EL Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver.

Erfrischende Gazpacho - kalte Gemüsesuppe

1. Brot in grobe Würfel schneiden. Mit der Brühe und dem Essig übergießen und einweichen lassen.

Die Kinder können je nach Härtegrad des Brotes beim groben Zerteilen/ Zerbrechen mit den Händen helfen.

2. Gemüse gründlich waschen.

Obwohl die Tomaten, die Gurke und ggf. die Paprika geschält werden, sollten diese vor der Verarbeitung gründlich abgewaschen werden. Beim Schälen können über den Sparschäler oder das Messer Keime an das Fruchtfleisch gelangen.

3. Tomaten mit einem scharfen Messer vorsichtig kreuzweise einritzen. In einer Schale mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und kleinschneiden.

4. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Ebenfalls kleinschneiden. Paprika zerkleinern.

Beim Zerkleinern der Gurke und der Paprika können die Kinder helfen.

Info: Die Schale der Paprika kann schwer verdaulich sein. Bei Bedarf kann diese mit einem Sparschäler geschält werden.

5. Eingeweichtes Brot mit dem vorbereitetem Gemüse pürieren. Olivenöl und Gewürze dazugeben. Frisch oder gut gekühlt servieren.

Die Suppe schmeckt besonders gut, wenn sie für einige Stunden im Kühlschrank durchzieht. Sie kann also gut vorbereitet werden.

Tipp: Als Eiweißkomponente bietet sich dazu ein Kräuterquark oder Hummus mit Rohkost oder Brotsticks an.

verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main

Grafik erstellt mit canva

Für weitere Rezepte...

Hessisches KinderTagespflegeBüro
LANDESSERVICESTELLE

Zutaten für 5 Kinder

- 2 reife Bananen, in kleinen Stücken eingefroren
- 50 g Sahne
- 50 g Milch
- bei Bedarf etwas Ceylon-Zimt oder Vanille
- Toppings nach Wahl, zum Beispiel gemahlene Nüsse, Beeren, Bananenscheiben, Minzblättchen, Kokosflocken...

Schnelles Bananeneis

1. Die gefrorenen Bananen in einem starken Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

2. Die Milch und die Sahne hinzugeben und alles zu einem cremigen Eis verrühren. Bei Bedarf kann etwas Ceylon-Zimt oder Vanille für den Geschmack untergerührt werden.

3. Das Eis mit Toppings nach Wahl verfeinern.

Die Bananen müssen vorher eingefroren werden!

Info: Wir empfehlen darauf zu achten, Ceylon-Zimt zu verwenden. Anderer Zimt (Cassia-Zimt) enthält große Mengen Cumarin, was gesundheitsschädlich sein kann - besonders für kleine Kinder.

Toppings sind Garnierungen, die auf das Eis gegeben werden. Dies fügt dem Eis weitere Texturen und Geschmacksrichtungen hinzu.

Die Kinder können Toppings frei wählen und ihr Bananeneis individuell dekorieren.

Variationen: In das Bananeneis können auch frische Beeren hinein püriert werden. Vielleicht gibt es auch mehrere Eissorten, von denen die Kinder jeweils kleine Mengen probieren und erschmecken können.

verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main

Grafik erstellt mit canva

Für weitere Rezepte...

Hessisches KinderTagespflegeBüro
LANDESSERVICESTELLE