

Saisonale Rezepte – geschwind und einfach

Für die Kindertagespflege

Die Rezeptkarte im April steht unter dem Motto „**Essen zum Picknicken**“.
Die Kidneybohnenbratlinge eignen sich gut zum Mitnehmen: sie
schmecken auch kalt und Kinder können sie leicht mit den Händen essen.
Als Nachtisch oder Snack gibt es Haferflockenkekse aus nur zwei
Zutaten.



Für weitere Rezepte



Bild: canva

Ausgabe: April 2026

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



Kidneybohnenbratlinge



Zutaten für etwa 10 Stück

- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 240 g gekochte Kidneybohnen (1 Dose)
- 3 EL feine Haferflocken
- 1 gehäufter EL Vollkornmehl
- 1 TL Tomatenmark
- Gewürze nach Wahl, z. B. edelsüßes Paprikapulver, Majoran, Petersilie
- je 1 Prise Salz und Pfeffer
- Rapsöl zum Braten
- optional: 1 EL gehackte/gemahlene Sonnenblumenkerne oder eine fein geriebene Karotte

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In etwas Öl anschwitzen.
2. Wenn Kidneybohnen aus der Dose verwendet werden, diese in einem Sieb gut abspülen. Bohnen in einer großen Schale mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
3. Gedünstete Zwiebeln, Knoblauch, Haferflocken, Mehl, Tomatenmark und ggf. weitere optionale Zutaten zur Bohnenmasse geben und alles zu einem Teig vermengen. Würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Hände leicht anfeuchten und aus der Masse kleine Bratlinge formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.



Haferflockenkekse



Zutaten für etwa 10 Kekse

- 2 Bananen
- 140 g zarte Haferflocken
- optional: feingehackte Nüsse oder Kerne, Kokosraspeln, Zimt, Vanille oder 1 EL Nussmus

1. Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Bananen schälen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Haferflocken und optionale Zutaten untermengen.
3. Mit zwei Teelöffeln Kleckse auf das Backblech geben, flach drücken und die Kekse je nach Größe für etwa 15 Minuten backen. Die Kekse sind fertig, wenn sie an den Rändern leicht gebräunt sind.