

Rezeptideen zur Osterzeit

Kräuterpfannkuchen als Wrap mit Salatfüllung

2 Eier

1 Prise Salz

100 g Dinkelvollkornmehl

100 g Weizenmehl Typ 405

200 ml Milch oder eine pflanzliche Alternative

60 ml Mineralwasser

1 Kästchen Kresse

½ Bund Petersilie

1-2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl



Foto: Arbeitskreis Zahngesundheit

- Eier in eine Schüssel aufschlagen, Salz hinzufügen, mit dem Handrührgerät gut verrühren.
- Beide Mehlsorten miteinander mischen.
- Mehl abwechselnd mit der Milch löffelweise unter die Eiermasse rühren.
- Zum Schluss das Mineralwasser unterrühren, so dass ein glatter Teig entsteht. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
- Kresse und Petersilie unter fließendem Wasser waschen, trocken schütteln. Kresse vorsichtig mit einer Schere abschneiden, Petersilie fein hacken. Beide Kräuter unter den Pfannkuchenteig mischen.
- In einer beschichteten Pfanne etwas Öl langsam erhitzen.
- Mit einer Schöpfkelle eine Kelle Teig in die Pfanne geben und die Pfanne kurz in jede Richtung schwenken um den Teig zu verteilen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten bräunlich ausbacken. Die Pfannkuchen können gut im Backofen warm gestellt werden, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind. Aus dieser Teigmenge kann man 4-5 Pfannkuchen ausbacken.
- Den Kräuterpfannkuchen mit grünem Salat (Dressing nach Geschmack) als Wrap füllen.

INFOBOX

Kräuter –Kresse und Petersilie

Kresse oder genauer Gartenkresse ist ein echter Frühlingsbote. Senföle verleihen der Kresse ihren leicht scharfen Geschmack. Zudem hemmen die ätherischen Öle Bakterienwachstum und können Erkältungssymptome lindern.

Petersilie ist wohl das bekannteste Küchenkraut. Es sorgt in den Gerichten für einen herzhaften Geschmack. Allerdings leiden Farbe und Geschmack und Farbe beim Erhitzen, daher sollte es möglich frisch zugegeben werden. Sowohl Kresse als auch Petersilie punkten als gute Lieferanten der Vitamine A und C, die die Sehkraft, Haut und das Immunsystem positiv unterstützen.

Hase im Glas

- 1 Vanilleschote
- 500 g Quark (20%)
- 50 g Zucker
- 125 ml Milch
- 500 Erdbeeren
- 1 Becher Sahne
- 8 Löffelbiskuits
- 3 TL Puderzucker
- ½ TL Wasser
- 1 Riegel Zartbitterschokolade / Alternativ: braune Smarties



Foto: Arbeitskreis Zahngesundheit

- Vanilleschote vorsichtig mit einem Messer ausschneiden, das Vanillemark herauskratzen.
- Quark mit Zucker, Vanillemark und Milch gut verrühren.
- Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
- Erdbeeren unter die Quarkmasse rühren.
- Sahne steif schlagen und unter die Quark-Erdbeer-Crème heben.
- Quark-Erdbeer-Crème in kleine Gläser füllen.
- Jeweils zwei Löffelbiskuits schräg als Ohren einstecken.

Augen und Mund

- Puderzucker in ein Schüsselchen sieben und mit Wasser zu einem sehr dickflüssigen Guss verrühren. Mit Hilfe eines kleinen Papierspritztüchens „Augen“ auf die Quark-Erdbeer-Crème spritzen.
- Zartbitterschokolade langsam im Wasserbad schmelzen lassen. Die geschmolzene Schokolade dann ebenfalls mit einem Papierspritztüchens als „Pupillen“ auf den Zuckerguss bzw. und als „Mund“ auf direkt auf die Quark-Erdbeer-Crème spritzen.
- Alternative: Den Puderzucker weglassen und braune Smarties als Augen verwenden.
- Crème für etwa 1 Stunde im Kühlschrank kühlen lassen.

INFOBOX

Nach dem Naschen, nach dem Essen – Zähneputzen nicht vergessen!

Ein **leckeres Dessert** bildet den krönenden Abschluss eines Mittagessens. Wenn der Vormittag in der Kita zuckerfrei gestaltet wird und nach dem Mittagessen das **Zähneputzen** auf dem Plan steht, ist gegen einen besonderen Nachtisch ab und zu auch nichts einzuwenden.

Unsere **Quark-Erdbeer-Crème** kann zudem noch ernährungsphysiologisch günstig punkten: Milch- und Milchprodukte wie hier der Quark liefern für den Körper wichtiges Calcium, das zum Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen dient. Gleichzeitig unterstützt der Fruchtzucker aus den Erdbeeren den Transport des Calciums in die Knochen.