

Rezeptideen zur Sommerzeit

Gemüsemuffins

12 Muffins bei einer Form mit 6 cm Durchmesser

200 g Gemüse (z. B. Möhren, Zucchini, Broccoli, Kürbis, Kohlrabi ...)

2 Eier

2 EL Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

100 g Joghurt (Naturjoghurt, 1,5 oder 3,5% Fettanteil)

200 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)

1 Teelöffel Backpulver

1 TL Salz oder Gemüsebrühe

1 EL getrocknete Kräuter (z. B. Schafskäsegewürz)

100 ml Wasser

evtl. 50 g geriebener Käse (Parmesan, Gouda, Edamer ...)



- Das Gemüse waschen, je nach Sorte schälen und mit einer Küchenreibe grob reiben bzw. klein schneiden.
- Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben und mit Öl und Joghurt gut verrühren.
- Salz oder Brühe und getrocknete Kräuter dazugeben und unterrühren.
- Mehl mit Backpulver mischen und mit Wasser abwechselnd langsam in die Eiermasse geben und gut verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.
- Geraspeltetes Gemüse und geriebenen Käse vorsichtig unter den Muffinteig heben.
- Muffinformen evtl. etwas einfetten.
- Den Teig in die vorbereiteten Muffinformen geben.
- Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C für ca. 25-30 Minuten backen. Am besten mit einem Holzstäbchen prüfen, ob die Muffins fertig sind.
- Werden die Muffins als **Hauptmahlzeit** gegessen, ist ein bunter Salat eine hervorragende Ergänzung. Die Muffins schmecken aber auch kalt sehr lecker und lassen sich gut in der Brotdose transportieren.
- Diese herzhaften Muffins lassen sich durch verschiedene Gemüse- oder Käsesorten und deren Kombinationen immer wieder geschmacklich neu variieren.

INFOBOX

Muffins auch für Kleinkinder geeignet

Zum Ende des ersten Lebensjahres können die Kinder nach und nach an der Familienkost teilnehmen. Muffins sind auch für jüngere Kinder geeignet, denn sie können gut in die Hand genommen werden, die Kleinen können dran knabbern, abbeißen und lernen auf diese Weise selbstständig zu essen. Werden die Muffins für Kleinkinder gebacken, bitte nur **eine Prise Salz oder Gemüsebouillon** verwenden oder sogar ganz weglassen!

Infused Water – Gurkenwasser

½ Gurke

1 Orange oder Zitrone (unbehandelt)

Minze (kleine Zweige)

1 l Wasser

- Die Gurke gut waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- Die Orange bzw. Zitrone ebenfalls waschen und gut abreiben, dann vierteln und in Scheiben schneiden.
- Minzzweige gut abspülen.
- Gurken- und Orangen- oder Zitronenscheiben mit den Minzzweigen in eine Glaskaraffe geben und die Karaffe mit stillem Wasser, Leitungswasser oder Mineralwasser befüllen.
- Das Gurkenwasser etwa für 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.



Foto: Arbeitskreis Zahngesundheit

INFOBOX

Bei warmem Wetter und bei Spiel und Bewegung – ausreichend trinken!

Bei Kindern ist das natürliche Durstempfinden in der Regel im Gleichgewicht. Das ist auch wichtig! Denn schon ein geringer Flüssigkeitsmangel führt schnell zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und verminderter Leistungsfähigkeit. **Günstige Durstlöscher** sind Wasser, egal ob mit oder ohne Kohlensäure und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.

Eine geschmackliche Abwechslung bietet selbsthergestelltes „**Infused Water**“. Hierbei lassen sich leicht durch die Kombination verschiedener Obst- und/oder Gemüsesorten, die in Wasser eingelegt werden, kostengünstige und mineralstoffreiche Alternativen herstellen.

Near-Water-Getränke, die im Handel erhältlich sind, sind Getränke auf Wasserbasis, die mit Frucht- oder Kräuterzusätzen leicht aromatisiert werden, aber häufig Zucker oder Süßstoffe enthalten. Near-Water-Getränke sind daher nicht empfehlenswert.