

Frühstücksanregung und Mahlzeitenzubereitung:

FRÜHSTÜCKSSPIESSE



ABLAUF:

Frische Frühstücks-Spieße können die Kinder je nach Geschmack und Saison selber zusammenstellen. Und so gehts:

- Vollkornbrote mit Frischkäse bestreichen und zusammenklappen.
- Brot in Würfel schneiden.
- Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Obst waschen, klein schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird.
- Käse würfeln.
- Brotwürfel, Obst- und Gemüsewürfel abwechselnd auf die Spieße stecken.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Gemüse und Brot bereits im Vorfeld schneiden. Die Kinder spießen je nach Belieben die Lebensmittel auf.

Info

VORBEREITUNG: Arbeitsplatz vorbereiten, Material bereitlegen

ANZAHL DER KINDER: Kleingruppen

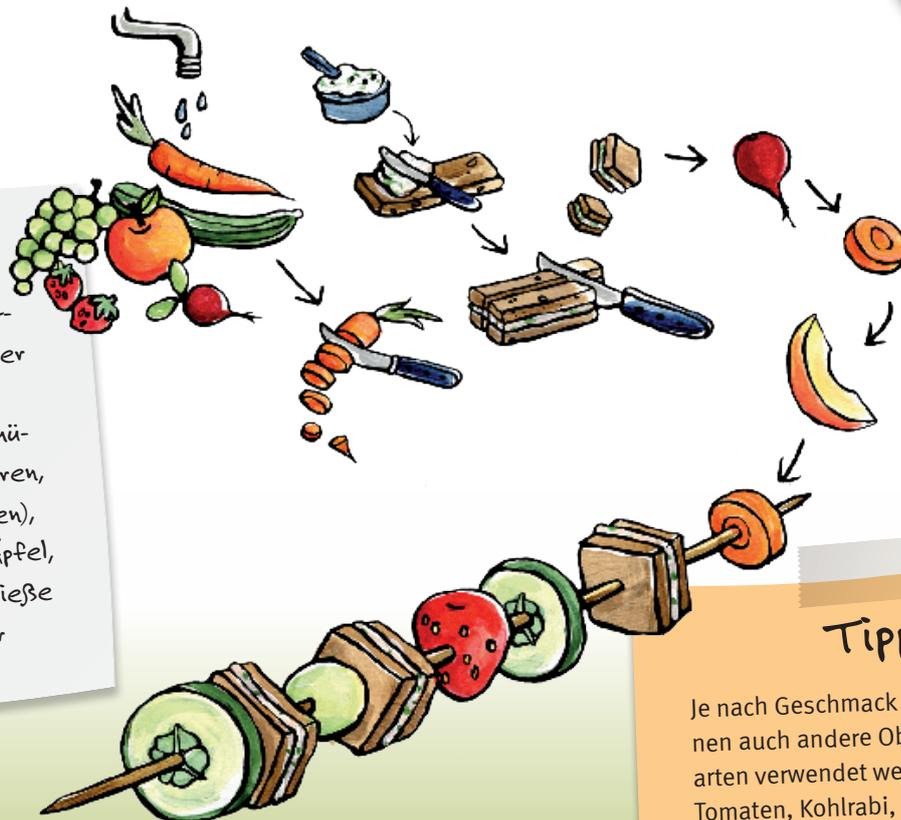
DAUER: 25 Minuten

MATERIAL: Schneidebrett, Küchenmesser, Abfallschüssel

LERNERFAHRUNGEN: Zubereitung eines Pausenspießes aus verschiedenen Lebensmitteln, in der Gemeinschaft essen

Zutaten:

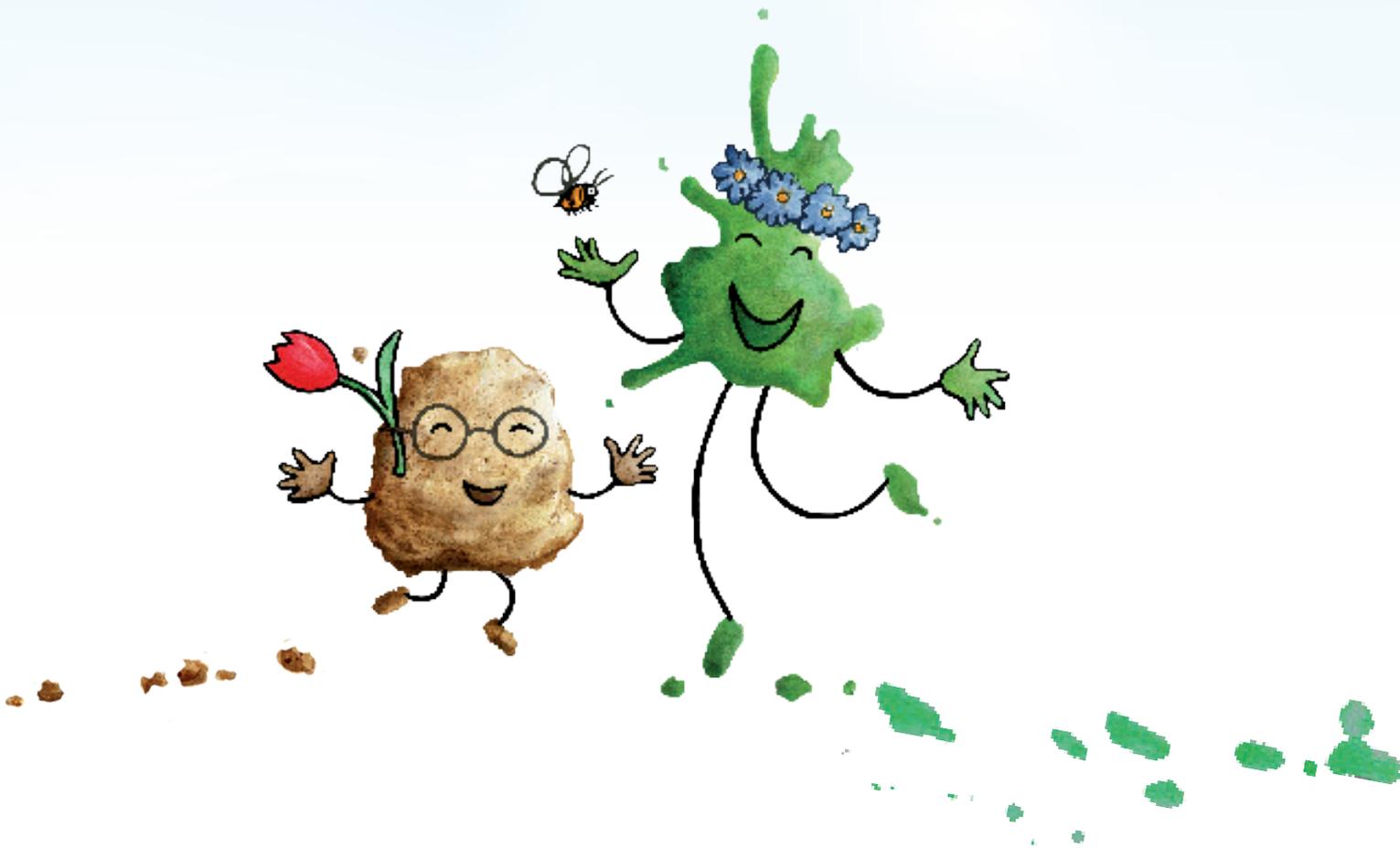
Vollkornbrot, Schnittkäse, Frischkäse oder selbst gemachten Kräuterquark, Gemüse der Saison (Möhren, Radieschen, Gurken), Obst der Saison (Äpfel, Erdbeeren), Holzspieße oder Zahnstocher



Tipp

Je nach Geschmack und Saison können auch andere Obst- und Gemüsearten verwendet werden, z.B. kleine Tomaten, Kohlrabi, Paprika, Zucchini, Birnen, Beeren oder Melonen etc.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale