

Frühstücksanregung und Mahlzeitenzubereitung:

MUNTERMACHER- MÜSLIBAR



ABLAUF:

Bereiten Sie mit den Kindern zur Abwechslung einmal eine Müslibar vor. Hier können sie nach Lust und Laune ihr eigenes Müsli zusammenstellen und neue Zutaten probieren.

- Obst in kleine Stücke schneiden und alle Zutaten in Schälchen verteilen.
- Die Kinder mischen ihr eigenes Müsli aus den drei wichtigsten Frühstückskomponenten: Getreide, Obst, Milch und/oder Milchprodukte.
- Sie können verschiedene Getreideflocken verwenden und die Kinder Geschmack, Geruch, Aussehen, usw. vergleichen lassen.
- Mit einer Flockenquetsche können sich die Kinder Nackthafer (besonders gut geeignet) selbst zu Flocken quetschen.
- Jedes Kind kann einzelne Müslibestandteile probieren und herausfinden, was es am liebsten mag.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Alle Zutaten sind bereits klein geschnitten. Die Kinder bauen das Buffet auf und mischen ihr Müsli je nach Geschmack.



Info

VORBEREITUNG: Lebensmittel einkaufen oder mitbringen lassen, evtl. Flockenquetsche besorgen, Schraubgläser für Müsli Mischung.
ANZAHL DER KINDER: Kleingruppen
DAUER: 40 Minuten
MATERIAL: Geschirr, Besteck, Servietten, Tischsets, Schneidebrett, Küchenmesser, Abfallschüssel, Schälchen
LERNERFAHRUNGEN: Zutaten eines Müsli kennenlernen und nach eigenem Geschmack auswählen



Zutaten:

Getreideflocken, Nackthafer, Milch, Joghurt oder Dickmilch, Quark, Obst nach Saison, Nüsse, Samen wie Sesam und Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, ungeschwefeltes Trockenobst, Honig zum Süßen

Hinweis zum Mischungsverhältnis pro Kind:

Getreide ca. 20 g, Obst ca. 100 g
Milchprodukte ca. 100 g

Tip

In der Gruppe eine eigene Müsli Mischung komponieren und in einer verzierten Dose aufheben. Als „Gruppenmüsli“ mit Obst und Milchprodukten gelegentlich zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit gemeinsam mit den Kindern essen.

Müslivariationen:

Frucht-Müsli: geriebene Karotte, geriebenen Apfel unter das Müsli mischen und mit Joghurt anrühren.

Soft-Müsli: Müsli anstatt mit Milch oder Milchprodukten mit Orangensaft anrühren.

Knusper-Müsli: Cornflakes unter das Müsli mischen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale