

Hafer-Sahnekugeln



Dieser kugelige Nachtisch schmeckt handgerollt am besten.
Alle Kinder können sich in Hülle und Fülle kulinarisch austoben.

Ganzjährig



Allergene: Milch/Laktose (Sahne), Gluten (Haferflocken)



Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 0,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 200 ml süße Sahne
- 2 EL Zucker
- 200 g Haferflocken, fein
- 2 EL Kakao
- 4 EL Kokosraspeln
- 1 TL Vanillezucker (selbstgemacht)

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 100 ml süße Sahne
- 1 EL Zucker
- 100 g Haferflocken, fein
- 1 EL Kakao
- 2 EL Kokosraspeln
- ½ TL Vanillezucker (selbstgemacht)

Küchenwerkzeug

- 2 große Schüsseln
- Messbecher
- hoher, schmaler Rührbecher
- Handrührgerät
- ggf. 3 fest verschließbare Gläser, z. B. Marmeladengläser
- Küchenwaage
- Teigschaber
- 2 Suppenteller

(Saisonale) Alternativen

Auch lecker: Die Hälfte der Sahne durch (pflanzlichen) Joghurt ersetzen. Statt Haferflocken andere Getreideflocken verwenden oder ein Viertel der Flocken durch Kokosraspeln ersetzen. Fein geriebene Bio-Zitronenschale zufügen.

Als Hülle: gefriergetrocknete Beeren, zerbröselte Cornflakes, gepuffter Amaranth, Schokostreusel ...

Die Ernährungsinitiative von:

Zubereitung und pädagogische Tipps

- 1 Die Sahne abmessen und in den Rührbehälter geben.**
- 2 Den Zucker zur Sahne geben und zusammen aufschlagen.**
- 3 Die Haferflocken mit dem Teigschaber unter die Sahne heben.**
- 4 Die Masse mit Vanillezucker abschmecken und 15 Minuten kühlstellen.**
- 5 Den Kakao und die Kokosraspeln in je einen Suppenteller geben, so dass der Tellerboden bedeckt ist.**
- 6 Aus der Masse 24 Kugeln in der Größe einer Kirsche zwischen den Handflächen rollen und in den Suppenteller legen. Durch kreisende Bewegung des Tellers die Kugeln mit Kakao oder Kokosraspeln umhüllen.**

Unterstütze die Kinder beim Abmessen, indem du z. B. eine entsprechende Markierung am Messbecher anbringst.

Statt sie zu schlagen, kann die Sahne auch in fest verschließbaren Gläsern von mehreren Kindern gleichzeitig cremig geschüttelt werden.

Auf sechs kleine Schüsseln verteilt, kann die Masse in Zweiergruppen gemischt werden.

Die Kinder entscheiden gemeinsam, wie sie die Masse aromatisieren möchten.

Wenn es schnell gehen muss, kann die Masse auch sofort geformt werden. Einfacher geht es, wenn sie kalt ist.

Alle Kinder können ihre eigenen Kugeln formen und mit ihrer Lieblingszutat umhüllen.



Tipps & Tricks

Aus der Basismasse mit Hafer und Sahne können die Kinder an mehreren Stationen ihre eigenen Kugelkreationen entwickeln. Sowohl bei der Füllung als auch bei der Hülle sind ihnen dabei keine Grenzen gesetzt.

Sahne/Rahm ist der fettige Teil der Milch, der sich an der Oberfläche der Rohmilch absetzt, wenn diese stehengelassen wird. Der untere fettarme Teil ist die Magermilch. In Molkereien wird die Sahne mithilfe einer Zentrifuge von der Magermilch getrennt. Wo Sahne draufsteht, muss mindestens 10 Prozent Fett enthalten sein.