

Haferbrei mit Obst



So kann der Tag kommen: Ein warmer Start zum Frühstück ist ein guter Start! Haferbrei mit saisonalem Obst und duftenden Gewürzen schmeckt nicht nur lecker, sondern sättigt auch lange.



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



Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1,50 Euro

Winter

Zutaten | 12 Kinder

- 1 Vanilleschote oder gemahlene Vanille oder Vanillezucker
- 1 Zimtstange oder $\frac{1}{2}$ – 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Liter Vollmilch
- 300 g zarte Haferflocken
- 2 Orangen
- 6 Äpfel

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- $\frac{1}{2}$ Vanilleschote oder gemahlene Vanille oder Vanillezucker
- 1 Zimtstange oder $\frac{1}{2}$ – 1 TL gemahlener Zimt
- 500 ml Vollmilch
- 150 g zarte Haferflocken
- 1 Orange
- 3 Äpfel

Küchenwerkzeug

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- mittlerer Kochtopf mit Deckel
- Kochlöffel
- Küchenwaage
- Saftpresse
- große Schüssel

(Saisonale) Alternativen

Frühling: Erdbeeren, Rhabarberkompott

Sommer: Heidelbeeren, Kirschen

Herbst: Pflaumen, Birnen

Auch lecker: Der Orangensaft kann durch etwas Zitronen- oder Limettensaft ersetzt werden.

Die Ernährungsinitiative von:

Zubereitung und pädagogische Tipps

- 1 Die Vanilleschote längs aufschneiden. Das Vanillemark herauskratzen und zusammen mit der Zimtstange in einen Kochtopf geben.**
- 2 Milch und Haferflocken dazugeben, alles unter Rühren aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Brei bei geschlossenem Deckel bis zum Servieren quellen lassen.**
- 3 Die Orange halbieren, den Saft auspressen und in die Schüssel geben.**
- 4 Die Äpfel waschen und den Stiel entfernen. Dann Äpfel achteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Achtel in kleine Stücke schneiden und zum Orangensaft geben.**
- 5 Den Haferbrei nochmals umrühren, die Zimtstangen entfernen und den Brei zum Obst in die Schüssel geben. Alles vermischen.**

Das Herauskratzen des Marks mit der Messerrückseite kann für jüngere Kinder schwierig sein. Unterstütze sie bei Bedarf.

Achtung: Milch kocht schnell über! Bleibe dabei und lassen die Kinder beobachten, wie die Milch aufsteigt. Auf einem stabilen Tritthocker stehend, können die Kinder abwechselnd umrühren.

Intensives Dufterlebnis: Frage die Kinder, wonach die aufgeschnittene Orange riecht.

Werden die Apfelspalten auf ihre Schnittflächen gelegt, rollen sie beim Schneiden nicht weg. Die Säure im Orangensaft verhindert, dass die Apfelstücke braun werden.

Den Brei eventuell mit etwas Honig abschmecken. Das Abschmecken übernehmen die Kinder.



Tipps & Tricks

Besteht keine Verschluckungsgefahr, können die Kinder eine Handvoll Walnüsse zerkleinern und über den Haferbrei geben. Alternativ eignen sich auch in etwas Wasser oder Saft eingeweichte Rosinen. Vorsichtig dosieren, sie süßen den Brei zusätzlich. Vanille ist eine kostbare Zutat, verwendet die ausgekratzte Schote weiter, z.B. für Vanillezucker.

Zimt ist nicht gleich Zimt: Wir empfehlen Ceylon-Zimt. Sein Aroma ist feiner und es enthält – anders als Cassia-Zimt – praktisch kein gesundheitsschädliches Cumarin. Ceylon-Zimtstangen bestehen aus mehreren ineinander gerollten Rinden. Cassia-Zimtstangen bestehen aus nur einer dicken Rinde.