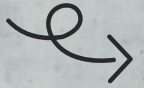


Hafer-Sahnekugeln



**Snackideen
für den Alltag**



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



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)

Küchenwerkzeug

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

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)

(Saisonale) Alternativen

Tipp: 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 ...



Mehr Rezepte:
portal.ichkannkochen.de
Rezepte mit Mengenrechner:
www.familienkueche.de

Hafer-Sahnekugeln

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.

Rezept-Tipps für die WM

Diese süßen (Fuß-)Bällchen sind der ideale Snack für kleine und große Fußballfans: Mit wertvollen Ballaststoffen und Proteinen machen sie lange satt und kommen mit weniger Zucker aus als viele fertige Snacks. Gemeinsam rollen und verzieren macht Spaß und mit sommerlichen Zutaten wie zerkleinerten Beeren oder etwas Zitronenschale schmecken die Energiebällchen besonders frisch. Sie sind außerdem eine wunderbare Ergänzung für Obst- und Gemüseplatten beim gemeinsamen Fußballschauen oder Kicken im Freien.

