



## Wissenswertes & Varianten

### Süßen mit Fruchtpüree

Spart einen Extra-Zusatz Zucker und gibt dem Quark etwas Farbe. Fruchtpüree aus reifen Früchten verleiht dem Quark eine feine Süße, sodass eine Extrazugabe von Zucker oder Honig reduziert werden kann. Je nach Art der Früchte bekommt der Quark außerdem eine attraktive Farbe.

### Fruchstückchen in der Quarkspeise

Sorgen für ein abwechslungsreiches Mundgefühl. Unsere Zähne wollen etwas zu beißen haben. Deshalb ist auch ein Quark mit Fruchstückchen für viele von uns ein spannenderer Genuss als eine vollkommen homogene Masse. Fruchstückchen verdeutlichen uns außerdem, dass der Geschmack von echten Früchten kommt. Einfach die eine Hälfte der Äpfel roh lassen und die andere kochen.

### Ein Rezept – viele Möglichkeiten

- **Für Individualisten:** Jedes Kind bereitet sich in einem Schälchen seine eigene Portion Quark zu – mit selbst geschnittenen Früchten, dann ist es einfacher, die Früchte nicht zu kochen, sondern roh zu essen.
- **Für alle zusammen:** Es wird eine große Schüssel gemeinsam zubereitet, aus der später jeder schöpfen kann. Diese Variante ist einfacher umzusetzen, weil sie sich in Bezug auf die Mengen leichter an das Rezept halten können.
- **Für die Kleinsten:** Weiche Früchte wie zum Beispiel Bananen lassen sich leicht mit dem Buttermesser schneiden. Durch die Wahl von Fairtrade-Bananen aus ökologischer Erzeugung kannst du etwas dazu beitragen, dass die Arbeits- und Lebensbedingungen der Kleinbauern nachhaltig verbessert werden.
- **Das Auge isst mit:** hier gibt es viel Spielraum für Kreativität. Der Quark und das Kompott können beispielsweise geschichtet, oder verrührt werden und schön dekoriert werden. Den Kindern fällt bestimmt etwas Tolles ein.
- **Pflanzliche Alternativen:** statt dem Quark kann beispielsweise ein pflanzlicher Joghurt verwendet werden.
- **Äpfel schälen oder nicht?** Die Schale enthält viele wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe, die beim Schälen verloren gehen. Aus diesem Grund ist es sinnvoll die Schale dran zu lassen. Wenn die Schale stört, kann sie natürlich abmachen. Es können auch zwei unterschiedliche Varianten ausprobiert werden und die Kinder können die Ergebnisse optisch und geschmacklich vergleichen.