



## Buttermilch-Kaltschale



### Für 10 Kinderportionen

### So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
500 g	Erdbeeren
600 ml	Buttermilch (max. 3,8 % Fett absolut)
200 g	Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)
1 EL	Zucker
2 EL	feine Haferflocken
1	Bio-Zitrone

- Erdbeeren waschen und putzen. 400 g Erdbeeren pürieren. Die restlichen vierteln und zum Garnieren beiseitelegen.
- Buttermilch mit Naturjoghurt, Zucker und Weizenkleie in einer Schüssel miteinander verrühren.
- Zitrone waschen und auspressen. Den Saft unterrühren.
- Pürierte Erdbeeren untermengen und die Kaltschale für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Vor dem Servieren die Kaltschale mit Erdbeeren garnieren.

### Rezept-Tipps:

Bei dieser Zwischenmahlzeit für warme Tage können die Erdbeeren gegen anderes Obst wie Himbeeren oder Heidelbeeren ausgetauscht werden, je nach saisonaler Verfügbarkeit. Pürierte Himbeeren eventuell durch ein Sieb streichen, um Kerne zu entfernen. Wenn tiefgekühltes Beerenobst verwendet wird, sollte es aus hygienischen Gründen zuvor erhitzt und abgekühlt untergerührt werden! Die Kaltschale kann auch als trinkbare Zwischenmahlzeit angeboten werden.

### Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Frühstücks- und Snackpost

## Zweierlei Frischkäse



### Sonnenblumenkern-Frischkäse (für ca. 10 Kinderportionen)

Menge	Zutaten
100 g	Frischkäse (max. 30 % Fett absolut)
100 g	Magerquark
2 EL	Sonnenblumenkerne Frische Kresse, Jodsalz, Pfeffer

### Kräuter-Frischkäse (für ca. 10 Kinderportionen)

Menge	Zutaten
100 g	Körniger Frischkäse
100 g	Magerquark
1 EL	Mineralwasser Gehackte Kräuter nach Belieben Jodsalz, Pfeffer

### So wird's gemacht:

- Frischkäse und Magerquark miteinander verrühren.
- Sonnenblumenkerne fein hacken und unter den Aufstrich rühren.
- Mit frischer Kresse, Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

### So wird's gemacht:

- Frischkäse und Magerquark mit Mineralwasser glatt rühren.
- Aufstrich mit Kräutern, Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

### Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Rezepte-Tipps:**

Mit geraspelter Möhre, Gurkenscheiben oder Paprikastreifen können Frischkäsebrote garniert werden. Auch eine süße Variante mit Obst ist denkbar – hier Kräuter in den Rezepten z. B. gegen Zimt oder Vanille austauschen.  
Die Aufstriche passen auch als Dip zu Gemüsestreifen.

