

KOCHBUCH FÜR

100 leckere Rezepte

K I N D E R

Gebäck

Mahlzeiten

Leckere
Rezepte



Nachspeisen

Getränke

Margarita Atzl und Heike Noll

KOCHBUCH FÜR



100 leckere Rezepte
Kochen für Kinder leichtgemacht - Neuauflage

Autorin:

Margarita Atzl

Fachbuch-, Romanautorin Stressbewältigungs-Coach,
Reiki-Lehrerin.

<http://www.margarita-atzl.jimdo.com>

Neuaufgabe eBook 2019

©Margarita Atzl,

Bilder, Grafiken und Texte

Design und Mitwirkung Heike Noll

Inhaltsverzeichnis

Vorwort:	9
Warum selber kochen?	9
Wichtige Hinweise	9
Lebensbausteine	10
Vitamine	10
Vitamin A	10
Vitamin B	10
Vitamin C	10
Vitamin D	11
Fettlösliche Vitamine	11
Wasserlösliche Vitamine	12
Mineralstoffe	12
Spurenelemente	12
Nahrung fürs Gehirn	13
Fruchtzucker ist gut fürs Gehirn:	13
Nüsse sind gut fürs Gehirn:	13
Gemüse ist gut fürs Gehirn:	13
Fisch ist gut fürs Gehirn:	13
Gebäck	14
Bären-Riegel (einfach)	14
Energie Cookies (einfach)	13
Früchteamerikaner (mittel)	14

Karibikkuchen (einfach)	15
Kirsch-Muffins (mittel)	16
Königs-Mandeln (einfach)	16
Leoparden-Plätzchen (einfach)	17
Linzer Torte (mittel)	18
Mandeltaler (einfach)	19
Orangenplätzchen (einfach)	20
Prinzenküchlein (einfach)	20
Stracciatella Quarkkuchen (einfach)	21
Snack/Frühstück	23
Apfelpfannkuchen (einfach)	23
Armer Ritter (einfach)	23
Bananenmilch-Frühstück (einfach)	24
Bärriger Blaubeeren-Pfannkuchen (einfach)	24
Fit und Fun Frühstück für Schüler (einfach)	25
Fruchtiger Joghurt-Drink (einfach)	26
Joghurt-Drink-Natur (einfach)	26
Kalzium-Eiweiß-Vitamin-Frühstück (einfach)	27
Karibische Fritten mit Himbeerketchup und Joghurt-Mayonnaise (einfach)	27
Knusperfrühstück (einfach)	28
Leckerschmecker-Kirsch (einfach)	28
Lustiges Frühstücksbrot (einfach)	29
Nudelküchlein (einfach)	29

Nussknacker Nudeln (einfach)	30
Nuss-Nugat-Creme (einfach)	30
Pizza am Spieß (einfach)	31
Pizza für Zauberfeen (einfach)	31
Polarbären-Frühstück (einfach)	33
Pommes für kleine Hobbits (einfach)	33
Rot-Weiß-Blau Frühstück (einfach)	34
Rührei (einfach)	34
Schneeweißchen und Rosenrot Suppe (einfach)	35
Schokopfannkuchen (einfach)	36
Süße Nudelsuppe (einfach)	36
Süßer Früchte-Toast (einfach)	37
Weißer Wurstsalat (einfach)	37
Westernfrühstück (einfach)	38
Wurstsalat (einfach)	38
Mahlzeiten	39
Aschenputtel Nudeln (einfach)	39
Bärenkind-Nudeln (einfach)	40
Bärriger Bärlauch Quark mit Schalenkartoffeln (einfach)	41
Bunter Nudelsalat (einfach)	41
Bunter Kartoffelsalat (mittel)	42
Cowboy-Salami-Sandwich (einfach)	43
Cowboy-Schinken-Sandwich (einfach)	43

Familie Kartoffel-Maus (einfach)	44
Frau Holle`s Apfelreis (einfach)	45
Gurkensalat (einfach)	46
Harlekin-Nudeln (einfach)	46
Hexensuppe (einfach)	47
Indianermahlzeit (einfach)	48
Krake im Meer (einfach)	48
Kroko das Gurkenkrokodil (einfach)	49
Milchnudeln (einfach)	51
Panierte Seelachs-Stäbchen aus dem Zauberland-Ozean (mittel)	51
Piratenbrot am Stock (einfach)	52
Piraten-Inseln (einfach)	53
Piraten Pizza (mittel)	54
Piratensuppe (einfach)	55
Ratatouille (mittel)	55
Räuberwaffeln (mittel)	56
Rumpelstilzchen Pizza (einfach)	58
Russisches Ei (einfach)	59
Seefahrer Suppe (einfach)	59
Sheriff-Nudeltopf (einfach)	60
7 Zwerge-Salat (einfach)	61
Sternenprinz-Kartoffeln (einfach)	62
Tiger-Pizza (einfach)	63

Toast Hawaii (einfach)	64
Zauberland-Reis (einfach)	64
Nachtsch	65
Apfelmus (mittel)	65
Bananen-Speise (einfach)	66
Brombeerspeise (einfach)	66
Dornröschens Erdbeertost (einfach)	67
Elfen-Speise (einfach)	67
Erdbeereis am Stiel (einfach)	68
Fruchtiges Schneegestöber (einfach)	69
Fruchtquark (einfach)	69
Laubi und Mimi die Apfel-Froschkinder (einfach)	70
Obstpudding (einfach)	71
Orangen-, Zitronen-Eis am Stiel (einfach)	71
Prinzessinnen-Dessert (einfach)	72
Schokoladenpudding (mittel)	73
Süßer Brei für Elfenkinder (einfach)	73
Veggie-Creme (einfach)	74
Getränke	75
Bananenmilch (einfach)	75
Bärenlimonade (einfach)	75
Eistee Sommerfrisch (einfach)	76
Erdbeermilch (einfach)	76
Fitness Drink für Froschkönige (einfach)	77

Fruchtmilch (einfach).....	77
Heiße Schokolade (mittel).....	78
Honigmilch (einfach).....	78
Kinderbowle (einfach).....	78
Kokosmilch-Shake (einfach).....	79
Piratensaft (einfach).....	79
Schokoladen-Shake (einfach).....	81
Südfrüchte-Milchshake (einfach).....	81

Vorwort:

Warum selber kochen?

Essen macht nicht nur satt, sondern es ist auch lecker und gesund. Selbst gemacht schmeckt es immer am besten. Kochen, backen und zubereiten von Speisen kann jede Menge Spaß machen. Man weiß, was man isst und kann sicher sein, dass keine Zusatzstoffe enthalten sind, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können. Zudem sind selbst zubereitete Speisen günstiger als Fertigprodukte und enthalten außerdem auch mehr Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe.

Wichtige Hinweise

Bei manchen Rezepten muss geschnitten, gekocht, gebacken, gebraten und püriert werden. Dazu solltet ihr dringend einen Erwachsenen dazu nehmen, der euch über die Gefahrenquellen aufklären kann.

Einige Rezepte enthalten Zucker. Da von Ernährungsspezialisten im letzten Jahr immer wieder darauf hingewiesen wurde, dass Zucker in hohen Mengen der Gesundheit schaden kann, sollte der Zuckeranteil reduziert oder ganz vermieden werden. Probiert doch einfach mal aus, ob euch die Rezepte auch ohne Zucker schmecken.

AUF DER [WEBSEITE DES IGEL-TEAMS](#) KÖNNT IHR
EUER WISSEN ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG TESTEN!

Lebensbausteine

Vitamine

Vitamine sind Inhaltsstoffe, die unser Körper zum
Leben braucht.

Vitamin A

Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft und die
Elastizität der Haut.

Ohne Vitamin A wird unser Augenlicht schlechter und
die Haut wird trocken und faltig.

Unser Körper kann Vitamin A selbst herstellen,
benötigt dafür aber die Vorstufe Beta Carotin, was
zum Beispiel reichlich in Karotten enthalten ist.

Vitamin B

Vitamine der B-Gruppe gibt es mehrere. Diese sind
wichtig für das Nervensystem, stärken die
Konzentration, die Gedächtniskraft und die
Merkfähigkeit. B-Vitamine findet man in
Getreideprodukten wie Vollkornbrot, Roggenbrot und
Ähnlichem.

Vitamin C

Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte, ist gut für die
Haut, Gelenke, Sehnen und Blutgefäße.

Vitamin C findet man in Kiwis, Orangen, Zitronen und vielen anderen Obst- und Gemüsesorten.

Vitamin D

Vitamin D stärkt Zähne, Knochen, Haut und ist gut für Herz und Kreislauf. Außerdem soll es auch gegen Krankheiten und Krebs schützen.

Unser Körper kann es selbst produzieren, wenn die UV-Strahlen der Sonne auf die Haut treffen. Dafür ist es aber notwendig, dass man täglich 15 bis 20 Minuten Sonnenstrahlen bekommt. Weil dies zumindest in Deutschland nicht möglich ist, müssen wir Vitamin D mit der Nahrung zu uns nehmen. Vitamin D findet man in vielen Lebensmitteln. Ein Hühnerei enthält etwa 40 Prozent Vitamin D.

Vitamin E

Vitamin E schützt vor Giftstoffen und Abfallprodukten, die bei der Verdauung entstehen.

Vitamin K

Vitamin K reguliert die Blutgerinnung, das Zellwachstum und beugt Gefäßverkalkung vor.

Fettlösliche Vitamine

Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K sind fettlösliche Vitamine.

Fettlöslich bedeutet, dass diese Vitamine nur in Verbindung mit Fett aus den Lebensmitteln gelöst werden können. Fettlösliche Vitamine kann der Körper speichern, deshalb kann man sie auch überdosieren.

Isst man zum Beispiel eine Möhre, dann wird das fettlösliche Vitamin A unverdaut wieder ausgeschieden. Nur in Verbindung mit Fett wird das Vitamin aus der Möhre herausgelöst und kann vom Körper verarbeitet werden.

Wasserlösliche Vitamine

Die wasserlöslichen Vitamine sind Vitamin B und Vitamin C.

Diese Vitamine können sofort vom Körper verwertet werden. Bei Überdosierung werden einfach ausgeschieden. Sie können daher nicht überdosiert werden.

Mineralstoffe

Die Mineralstoffe Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kalzium, Natrium, Phosphor, Selen und Zink ...

... sind gut für Blut, Knochen, Zähne, Wasserhaushalt des Körpers, Haut und für die Gesunderhaltung des gesamten Körpers.

Mineralstoffe finden sich in Milchprodukten, Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch und Vollkornprodukten.

Spurenelemente

Spurenelemente sind Mineralstoffe, die der Körper nur in sehr geringen Mengen (Spuren) benötigt.

Nahrung fürs Gehirn

¹ Neueste Forschungen vom Nathan Kline Institute für Psychiatrieforschung in New York ergaben, dass Fastfood unser Gehirn schrumpfen lässt, weil es unterversorgt wird, indem wichtige Mineralstoffe, Fette und Vitamine fehlen.

Fruchtzucker ist gut fürs Gehirn:

Der im Obst enthaltene Fruchtzucker ist langanhaltend und steigert die Gehirnleistung.

Der weiße Industriezucker hingegen baut sich im Körper schnell ab und löst einen Zuckermangel (Glukosemangel) aus.

Nüsse sind gut fürs Gehirn:

In Nüssen sind Botenstoffe und Fettsäuren enthalten, die das Gehirn benötigt, um gute Leistung zu bringen.

Gemüse ist gut fürs Gehirn:

In Gemüse sind Mineralstoffe und Vitamine enthalten, welche die Gedächtnisleistung und Konzentration fördern.

Fisch ist gut fürs Gehirn:

Im Fisch sind Omega-3 Fettsäuren enthalten, die unsere Konzentration steigern.

¹ Quelle:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000689931002620X>

Gebäck

Bären-Riegel (einfach)

Zutaten:

- 75 g gemahlene Haselnüsse
- 75 g gehackte Haselnüsse
- 130 g gemahlene Mandeln
- 80 g Rosinen
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 80 g getrocknete Feigen
- 80 g getrocknete Pflaumen
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlene Nelken
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Muskat
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Ingwer
- 100 g Haferflocken

- 80 g Weizenvollkornmehl
- 2 Eier
- 50 g Rohrzucker
- 130 g flüssigen Honig

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Trockenfrüchte in kleine, zarte Würfel schneiden.

Nüsse und Trockenfrüchte mit den Haferflocken und dem Mehl vermischen.

Eier mit dem Zucker cremig rühren, den Honig nach und nach dazu-laufen lassen und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse ungefähr 1,5 cm dick aufstreichen.

Bei 180 Grad etwa 25 Minuten backen.

Noch warm in Riegel schneiden.

Energie Cookies (einfach)

Die Cookies liefern Energie und stärken die Konzentration. Ideal für die kleine Pause in der Schule.

Zutaten:

- 150 g Vollkornmehl
- 50 g Rohrzucker
- 50 g Traubenzucker
- 125 g zerlassene Butter
- 1 großes Ei
- 1 Teelöffel Backpulver
- 25 g Walnüsse
- 25 g Macadamianüsse
- 25 g gehackte Haselnüsse
- Nach Geschmack Schokostücke oder Kakaopulver

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen.
Die zerlassene Butter, Rohrzucker und

Traubenzucker gut verrühren. Das Ei zugeben und ebenfalls gut unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter die Buttermasse rühren. Nach Geschmack Kakaopulver hinzugeben und alles kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Die gehackten Nüsse unterheben.

Aus dem Teig mit etwas Mehl ca. 9 tischtennisballgroße Kugeln formen.

Backblech mit Backpapier belegen. Die Kugeln mit großem Abstand darauf verteilen und flach drücken. Nach Geschmack einige Schokoladenstückchen hineindrücken.

Mit großem Abstand auf das mit Backpapier belegte Blech legen und flach drücken. Bei 175 Grad ungefähr 15 Minuten backen.

Früchteamerikaner

(mittel)

Ein Früchteamerikaner ist Amerikanergebäck mit Früchten.

Dazu kann man Äpfel, Kirschen, Heidelbeeren oder ähnliche Obstsorten verwenden, dann sind es z. B. Apfelamerikaner, Kirschamerikaner, Heidelbeeramerikaner.



Zutaten:

Für den Teig:

- 100g Zucker
- 100g Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 3 Esslöffel Milch

- 300g Mehl
- 3 gestrichene Teelöffel Backpulver

Füllung:

Kirschen, Äpfel oder sonstiges Obst.

Für den Guss:

Puderzucker und Wasser

Zubereitung:

Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz, Eier und Milch schaumig rühren. Mehl und Backpulver einrühren.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Etwa die Hälfte des Teiges mit zwei Esslöffeln in kleine Häufchen auf Backblech verteilen.

Obststücke in die Häufchen stecken.

Mit dem Rest des Teiges die Obststücke abdecken.

Ober-/Unterhitze: 180 bis 200 °C

Heißluft: 150 bis 170 °C

Backzeit: 20 bis 30 Minuten

Nach dem Abkühlen Puderzucker mit Wasser mischen und die flache Seite der Amerikaner damit bestreichen.

Karibikkuchen (einfach)

Leckerer Kuchen mit Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelementen.

Zutaten:

- 500 g sehr reife Bananen
- 50 g gehobelte Kokosnüsse
- 100 g getrocknete Ananasstückchen
- 75 g kernige Haferflocken
- 125 g Vollkornmehl
- 1 Tüte Backpulver
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 100 ml ausgelassene Butter oder Margarine

- 1 Prise Salz

Für die Glasur:

- 200 g Puderzucker
- 1-2 Esslöffel Zitrone (Saft)
- 1 - 2 Esslöffel Wasser

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Bananen zerdrücken und mit allen anderen Zutaten zu einem weichen, feuchten Teig verrühren. Den Teig in eine kleine gefettete Kastenform füllen und ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Mindestens 10 Minuten abkühlen lassen. Dann aus der Form nehmen.

Zwischenzeitlich aus dem Puderzucker, dem Wasser und dem Zitronensaft eine Glasur anrühren. Auf den abgekühlten Kuchen

streichen und trocknen lassen.

Kirsch-Muffins (mittel)

Zutaten:

- 30 Gramm Butter
- 1 Ei
- 70g Zucker
- 50g Milch
- 100g Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Apfel
- 10-12 Muffin-Förmchen

Zubereitung:

Butter, Ei, Zucker, Milch, Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren.

Apfel waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in den Teig geben.

Teig in die Förmchen füllen.

Bei 200 Grad 15-20 Minuten backen.

Königs-Mandeln (einfach)

Zutaten:

- 200 g ganze, geschälte Mandeln
- 50 ml Wasser
- 50 g Traubenzucker
- 1 Tüte Vanillinzucker
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt
- Butter, zum Einfetten

Zubereitung:

Das Wasser zusammen mit dem Traubenzucker, Vanillinzucker und Zimt in einer beschichteten Pfanne aufkochen lassen.

Die Mandeln hinzugeben und unter ständigem Rühren weiter kochen lassen. So lange rühren, bis der Zucker, der erst krümelig wird, zu schmelzen beginnt, wobei er Fäden zieht.

Backblech gut einfetten. Die Mandelmasse auf das

Blech schütten und sofort die Mandeln trennen, damit keine Klumpen entstehen.

Vollständig abkühlen lassen und dann in kleine Tüten füllen.

Leoparden-Plätzchen (einfach)

Einfach, schön und lecker.

Zutaten:

Zutaten für den hellen

Teig:

- 250g Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 150g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 125g Butter oder Margarine

Zusatz für den dunklen

Teig:

- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 1 Esslöffel Zucker

- 2 Esslöffel Milch

Zubereitung:

Alle Zutaten für den hellen Teig zu einem Teig kneten.

Die Hälfte des Teiges beiseitelegen.

Zusatz für den dunklen Teig in eine Tasse geben und mischen.

Zusatz zum Rest-teig dazugeben und einkneten.

Nun habt ihr einen dunkeln und einen hellen Teig.

Kreative Phase:

Bei der Herstellung der Gebäckstücke sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ihr könnt zum Beispiel ein helles und ein dunkles Stück Teig nehmen, eine kleine Kugel formen und diese platt drücken.

Die fertigen Kekse werden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gesetzt.