KrippenKinder
Praxiswissen für den U3-Alltag

Superfoods für Krippenkinder

Rezepte von Angelica Back

Lila Laune Brei

Grießbrei mit Heidelbeeren

Ein Lieblingsessen von Kindern ist seit Generationen der Grießbrei. Für das nachfolgende Rezept kleidet sich das Traditionsessen in ein freches Lila – und bringt damit die volle Superfood-Power der Waldheidelbeeren (auch Blaubeeren genannt) mit: Reichlich Vitamin C und E und den antiviralen Pflanzenstoff Anthocyane, dem die Beeren auch ihre Farbe verdanken.

Erwärmen Sie die (Pflanzen-)milch mit etwas Honig oder Apfelsüße, bis sie anfängt, nach oben zu steigen. Sofort vom Herd nehmen und den Grieß mit dem Schneebesen einrühren. Topf wieder auf den Herd stellen und den Grießbrei bei geringerer Hitze unter Rühren so lange weiter kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Brei mit den vorher gewaschenen/aufgetauten und pürierten Heidelbeeren vermischen und in vier Schälchen füllen.

Zutaten
- 80 g (= 8 EL) Bio-Dinkelgrieß
- 800 ml Bio-Hafer- oder Mandeldrink ohne Zucker (alternativ: Bio-Milch; aus Tierschutzgründen am besten mit dem Demeter-Siegel)
- etwas Honig oder Apfeldicksaft/-süße
- 200-300 g Heidelbeeren (Frisch- oder TK-Ware)

Material
- Messbecher
- Löffel
- Topf
- Schneebesen
- Schälchen

Info
ab 6 Monaten
für 4 Portionen
Dauer: 15 Minuten

Zusatz-Tipp

Bei wilden Blaubeeren aus dem Wald (bekommt man in der Saisonzeit August-September auch manchmal auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen) befinden sich die Anthocyanen reichlich im Fruchtfleisch und in der Schale. Bei Kulturheidelbeeren ist der Pflanzenstoff nur in der Schale enthalten. Bio-Heidelbeeren aus dem Tiefkühlfach sind in der Regel Beeren aus Wildsammlung.

Azteken-Dessert

Info
ab 1 Jahr
für 4 Portionen
Dauer: 10 Minuten
(ohne Quellzeit)

Chia-Pudding mit Erdbeer-Sauce

Dieser Superfood-Pudding ist als sättigendes kleines Frühstück, Zwischenmahlzeit oder Dessert geeignet. Chia versorgt die Kinder mit reichlich Omega-3-Fettsäuren und Erdbeeren liefern dazu noch viel Vitamin C, Folsäure, Zink und Eisen.

Chia-Samen in die (Pflanzen-)milch einrühren und nach wenigen Minuten unbedingt noch einmal mit einem Schneebesen gut verrühren, da sonst die Samen zusammenkleben. Danach für mehrere Stunden, am besten über Nacht, an einem kühlen Ort quellen lassen. Vor dem Servieren die aufgetauten/gewaschenen Erdbeeren mit dem Mixer pürieren. Den Chia-Pudding auf vier Portionen verteilen und mit dem Fruchtmus toppen.

Zutaten
- 8 Tl Chia-Samen
- 300 ml Bio-Hafer- oder Mandeldrink ohne Zucker (alternativ: Bio-Milch; aus Tierschutzgründen am besten mit dem Demeter-Siegel)
- Erdbeeren (Frisch- oder TK-Ware)
- etwas Honig oder Apfeldicksaft/-süße

Material
- Schüssel
- Schneebesen
- Mixer
- Teelöffel
- 4 Schälchen

Zusatz-Tipp

Statt Erdbeeren können natürlich auch andere Früchte – nach Saison – für das Topping verwendet werden.

Superfood-Eis

Kühles Dessert mit Hagebutte und Mango

Eiscreme selbst herzustellen muss nicht aufwändig sein! Diese Zutatenliste ist überschaubar und das Ergebnis nicht nur lecker, sondern auch gesund! Mango und Hagebutte sind beide Vitamin-Booster, enthalten neben Vitamin C auch B1, E und K, sowie Beta-Carotin und Magnesium.

Zutaten
- Bananen (ca. je Kind eine Banane)
- Mango (Frisch oder TK-Ware)
- Hagebuttenpulver (ca. 1 gestrichener TL auf 2 Bananen)
- etwas gelben Fruchtsaft

Info
ab 1 Jahr
für 4 Portionen
Dauer: 15 Minuten

Material
- Standmixer oder elektrischer Zerkleinerer
- Gefrierbeutel oder -behälter
- Messer
- Kühlschrank mit Gefrierfach

Bananen in Scheiben schneiden, in Gefrierbehälter füllen und für ein paar Stunden (oder über Nacht) ins Tiefkühlfach geben. Falls frische Mango verwendet wird, diese ebenfalls zerkleinern und ins Gefrierfach geben. Die gefrorenen Früchte mit dem Mixer cremig pürieren. Wenn Sie noch etwas Saft hinzugeben, geht es eventuell etwas leichter. Zum Schluß noch das Hagebuttenpulver zufügen, mixen und anschließend gleich servieren.

Zusatz-Tipps

Die Banane gibt dem Eis die Süße. Je reifer sie ist und je mehr verwendet wird, desto süßer wird das Eis.
Hagebuttenpulver gibt's z. B. von Lebepur bei dm.
Falls nur ein Pürierstab zur Hand ist, Früchte vor dem Mixen leicht antauen lassen.

Frau Holle's Fruchtpunsch

Holunder schenkt starke Abwehrkräfte

Der Schwarze Holunder, auch Holder, Holler oder (Schwarzer) Flieder genannt, ist eine wichtige Pflanze in der Volksmedizin, denn alle Teile können für verschiedene Krankheiten verwendet werden. Im Herbst und Winter liefern uns die kleinen Beeren reichlich Vitamin C und Antioxidantien. Holundersaft ist, laut Studien, auch wirksam gegen Grippeviren. Regelmäßig (auch pur oder nur mit Wasser verdünnt) getrunken sorgen die Fliederbeeren dafür, dass Sie und die Kinder gesund durch die kalte Jahreszeit kommen.

Info
ab 1 Jahr
für die ganze Gruppe
Dauer: 15 Minuten (ohne Kühlzeit)

Zutaten
- 200 ml Apfelsaft
- 1 kleine Flasche (330 ml) Holunder-Direktsaft/Muttersaft (erhältlich z. B. bei dm und in Reformhäusern)
- 300 ml Wasser
- 2 Beutel Früchtetee

Material
- Topf
- Wasserkocher
- 4 Tassen

Das Wasser abkochen und Teebeutel darin 10 Minuten ziehen lassen. Apfel- und Holundersaft in einen Topf geben und kurz erwärmen. Nicht kochen lassen, sonst wird das im Holundersaft enthaltene hitzeempfindliche Vitamin C zerstört! Den Tee zur Saftmischung geben und auf 4 Tassen verteilen.

Zusatz-Tipps

Wer die Beeren selbst sammeln und zu Saft verarbeiten will: Die richtige Zeit dafür ist im August und September.
Verwenden Sie mit Vitaminen angereicherten Früchtetee (gibt's z. B. im Reformhaus).
Das Mischungsverhältnis Holunder- und Apfelsaft kann auch – je nach Geschmack – abgeändert werden.