

Weihnachten in der Krippe

Plätzchen, Kekse, Lebkuchen für Ihre Kinder

DIESE VIER LECKEREN WEIHNACHTSSPEZIALITÄTEN kommen mit wenig oder ganz ohne Zucker aus und sind schnell fertig. Die Kinder können prima helfen – und in der Krippe/Einrichtung wird es duften!

■ von Tina Scherer

Käse-Taler

Zutaten für 2 bis 3 große Bleche:

- 300 g geriebener Parmesan (oder anderer Hartkäse)
- 600 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 4 Eigelb
- 400 g Butter
- Nach Wunsch*: 1 Prise Salz
- Nach Wunsch*: ½ Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- Nach Wunsch*: 1 Teelöffel getrocknete Kräuter, beispielsweise Oregano oder Rosmarin

Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder von Hand zu einem Teig verkneten. Je nachdem, ob der Teig noch zu trocken oder zu klebrig ist, weiteres Mehl oder etwas mehr Butter zugeben. Die Kinder können den Teig zu Rollen formen und runde Plätzchen abschneiden. Im Ofen bei 180 °C etwa 10 bis 15 Minuten goldgelb backen.

*Die Nach-Wunsch-Zutaten ab 12 Monaten nach Geschmack der Kinder!

Ab 6 Monaten/
*ab 12 Monaten



Engelsaugen

Zutaten für 2 bis 3 große Bleche

- 200 g fein gemahlene blanchierte Mandeln
- 600 g Weizenvollkornmehl
- 4 Eigelb
- 80 g weißer Zucker
- 80 g brauner Zucker
- 400 g Butter oder Margarine
- 1 Messerspitze Vanillemark
- 1 Teelöffel Ceylon-Zimt
- 2 Gläschen Fruchtmus, hier: Erdbeer-Apfel

Alle Zutaten bis auf das Fruchtmus in einer Schüssel mit der Küchenmaschine oder von Hand zu einem Teig verkneten. Nach Wunsch noch mehr Mandeln oder mehr Margarine/Butter zugeben, falls der Teig zu klebrig oder trocken ist. Die Kinder formen aus dem Teig lange, dünne Rollen. Von den Rollen immer ein etwa daumenbreites Stück abnehmen, erst zu einer Kugel formen, dann etwas flachdrücken. Mit einem Küchenlöffel in die Vertiefung eine kleine Kuhle drücken. Alle Plätzchen auf mit Backpapier belegte Bleche setzen und die Kuhlen mit je etwa einem viertel Teelöffel Fruchtmus füllen. Bei 180 °C Unter- und Oberhitze etwa 15 Minuten backen.

Ab 18 Monaten



Ab 12 Monaten



Zartbitter-Bananen-Kekse

Zutaten für etwa 30 bis 40 Kekse

- 400 g Bananenfruchtfleisch von sehr reifen Bananen
- 100 g Rapsöl
- 250 g Hafer- oder Dinkelflocken
- 30 g Dinkelmehl
- 1 Tafel Zartbitter-Schokolade

Die Bananen mit dem Öl pürieren, Flocken und Mehl dazugeben und alles zu einem Teig verrühren. Der Teig soll noch leicht flüssig sein. Mit zwei Löffeln kleine Häufchen vom Teig auf mit Backpapier belegte Bleche setzen und etwas flach drücken. Bei 160 °C Umluft etwa 20 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen abkühlen lassen. Die Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen. Danach die Plätzchen mit einem Ende hindrücken und auf Backpapier trocknen lassen. Alternativ können Sie auch die Schokolade zickzackförmig auf die Kekse gießen oder die Kinder können die Kekse damit bestreichen.

Lebkuchen-Würfel

Ab 12 Monaten

Zutaten für Backblech

- 250 g weiche Butter
- 5 Eier (Größe M)
- 250 g Apfelmark
- 450 g Mehl (helles Weizen- oder Dinkelmehl)
- 1,5 Päckchen Backpulver
- 5 Esslöffel Kakaopulver
- 100 g gemahlene Mandeln
- 150 ml Milch (Pflanzen- oder Kuhmilch)
- 75 ml Ahornsirup oder Rübensirup
- 5 Teelöffel Lebkuchengewürz (ersatzweise Ceylon-Zimt)
- *Nach Wunsch: 2 Esslöffel Puderzucker zum Bestäuben

In einer großen Schüssel die Butter mit den Eiern und dem Apfelmark verrühren. Ahornsirup und Milch dazugeben und verrühren. In einer separaten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver, dem Kakaopulver und den Mandeln vermischen. Die trockenen Zutaten zu den flüssigen geben und alles zu einem flüssigen Teig verrühren. Den Teig auf ein tiefes, mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Unter- und Oberhitze etwa 30 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen und nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben. Anschließend in Quadrate schneiden.



DAS SOLLTE NICHT REIN!

Nicht erlaubte Zutaten für Kinder unter 12 Monaten

- **Honig, selbst eingekochte Marmeladen, Ahornsirup und andere Siruparten** sind für Kinder unter einem Jahr gefährlich (siehe KrippenKinder Ausgabe X.23), denn sie können auch bei industrieller Herstellung/Abfüllung möglicherweise Bakterien enthalten, die den Darm von sehr jungen Kindern schädigen können.
- **Zucker**, wie beispielsweise Haushaltszucker, aber auch brauner Zucker bzw. Rohrzucker sind für Kinder unter einem Jahr bedenklich. Nur sehr kleine Mengen und natürliche Süße (Bananen, fein pürierte Datteln in kleinen Mengen) sind ratsam.
- **Cassia-Zimt** enthält relativ viel Cumarin, besser ist der etwas teurere Ceylon-Zimt, auch „echter Zimt“ genannt.
- **Nüsse und Mandeln**, die nicht fein genug gemahlen sind (Aspirationsgefahr)
- **Alle Formen von Zuckerstreuseln, Zuckerperlen usw., Rosinen und Schokostückchen** (ebenfalls Aspirationsgefahr)