

Warmer Haferbrei mit Obst



Um den Tag optimal zu starten, empfehlen wir einen warmen Haferbrei mit saisonalem Obst. Er schmeckt nicht nur gut, sondern sättigt auch lange.



enthält Milch/Laktose (Vollmilch)



Kosten pro Kind: bis 1,50 Euro

Modul 3

Winter

Zutaten | 12 Kinder

- 1 Vanilleschote, alternativ: gemahlene Vanille oder Vanillezucker
- 1 Zimtstange oder 1/2-1 TL gemahlener Zimt
- 1 Liter Vollmilch
- 300 g zarte Haferflocken
- 2 Orangen
- 6 Äpfel

Küchenwerkzeug

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- mittlerer Kochtopf mit Deckel
- Kochlöffel
- Küchenwaage
- Saftpresse
- große Schüssel

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- ½ Vanilleschote, alternativ: gemahlene Vanille oder Vanillezucker
- 1 Zimtstange oder 1/2-1 TL gemahlener Zimt
- 500 ml Vollmilch
- 150 g zarte Haferflocken
- 1 Orange
- 3 Äpfel

(Saisonale) Alternativen

Anstelle der Äpfel wählen Sie im Sommer Erdbeeren, Heidelbeeren oder Kirschen. Im Herbst passen Pflaumen. Der frisch gepresste Orangensaft kann durch etwas Zitronen- oder Limettensaft ersetzt werden.

Warmer Haferbrei mit Obst



1 Die Vanilleschote längs aufschneiden. Das Vanillemark herauskratzen und zusammen mit der Zimtstange in einen Kochtopf geben.

2 Die Milch und die Haferflocken dazugeben, alles unter Rühren aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Brei bei geschlossenem Deckel bis zum Servieren quellen lassen.

3 Die Orange halbieren und den Saft auspressen und in die Schüssel geben.

4 Die Äpfel waschen, trockenreiben und den Stiel entfernen. Danach die Äpfel achteln, die Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden und zu dem Orangensaft geben.

5 Den Haferbrei nochmals umrühren, die Zimtstangen entfernen und den Brei zum Obst in die Schüssel geben. Alles vermischen.

Das Herauskratzen des Marks mit der Messerrückseite kann für jüngere Kinder schwierig sein. Assistieren Sie ihnen bei Bedarf und erklären Sie dabei, was Sie tun.

Achtung: Milch kocht schnell über! Bleiben Sie dabei und lassen die Kinder beobachten, wie die Milch aufsteigt. Mit einem stabilen Tritthocker können die Kinder abwechselnd selbst umrühren.

Machen Sie die Kinder auf den fruchtig-aromatischen Duft der aufgeschnittenen Orange aufmerksam.

Werden die Apfelspalten auf die glatte Seite gelegt, können sie beim Schneiden nicht so leicht wegrutschen. Die Säure im Orangensaft verhindert, dass die Apfelstücke braun werden.

Eventuell mit etwas Honig abschmecken. Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.

Tipps & Tricks

Besteht keine Verschluckungsgefahr, können die Kinder eine Handvoll Walnüsse zerkleinern und über den Haferbrei geben. Alternativ eignen sich auch in etwas Wasser eingeweichte Rosinen. Vorsichtig dosieren, sie süßen den Brei zusätzlich.

Vanille ist eine kostbare Zutat, verwenden Sie die ausgekrazte Schote unbedingt weiter!



Zimt ist nicht gleich Zimt: Wir empfehlen Ceylon-Zimt. Sein Aroma ist feiner und es enthält – anders als Cassia-Zimt – praktisch kein gesundheitsschädliches Cumarin. Ceylon-Zimtstangen bestehen aus mehreren feinen, ineinander gerollten Rinden. Cassia-Zimtstangen bestehen aus nur einer dicken Rinde.