

Gesundes Frühstück

Die Augen essen immer mit. Das Vollkornbrot, der Apfel und das Radieschen schmecken am besten, wenn Kinder sie in phantasievolle, lustige Formen schneiden. Dann ist das Brot nicht mehr langweilig und die Kids können selbst mit viel Phantasie kreativ werden.

Mondgesicht

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 El Streichkäse oder Quark
- 1 Salatblatt
- Scheiben Radieschen und Möhren
- Streifen Paprika
- Petersilie oder Kresse

So wird's gemacht:

Die Brotscheibe mit dem Käse oder Quark bestreichen und mit dem Salatblatt belegen. Mit Radieschen, Möhren, Paprika sowie Petersilie oder Kresse ein Gesicht legen.

Tipp: Mit Plätzchenformen ausgestochen wird Brot, Käse und Wurst eine Überraschung.



Milchblubber

- 10 große Erdbeeren
- 200 ml Milch
- 1 Tl Zitronensaft
- 1 Tl Honig

So wird's gemacht:

Die Erdbeeren klein schneiden und mit den anderen Zutaten im Mixer schaumig schlagen.



Früchtetraum

- 1/2 Banane
- 1/2 Kiwi
- ein paar rote Weintrauben
- 1/2 Birne
- 1 getrocknete Aprikose
- etwas Zitronensaft
- Mandelstifte

So wird's gemacht:

Das Obst sowie die getrocknete Aprikose klein schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen. Die Mandeln darüber streuen.

Für den „Früchtetraum“ sind auch andere Obstsorten geeignet – besonders gerne greifen Kinder zu süßen weichen Früchten.

Tipp: Abwechslung und kontrastreiche Farben bringen Spaß ins Frühstück.



Müsli-Mix

- 1 El Haferflocken
- 1 El Dinkelflocken
- 1 El Cornflakes
- 1 Tl Rosinen
- 1 Tl Sonnenblumenkerne
- 1 Tl Nüsse (z. B. gehackte Walnüsse)
- Obst der Saison (z. B. Erdbeeren)
- etwas Milch oder Joghurt
- etwas Honig

So wird's gemacht:

Die Flocken mischen, mit Rosinen, Sonnenblumenkernen, Nüssen und klein geschnittenem Obst vermengen. Je nach Geschmack Milch oder Joghurt hinzugeben und mit etwas Honig süßen.

Tipp: In Ruhe am Familientisch gemeinsam zu frühstücken macht mehr Spaß als ein schneller Imbiss im Stehen. Dafür lohnt es sich, ein paar Minuten eher aufzustehen.