



Milchmix mit Haferflocken (Bananenshake)

Zutaten für 12 Kinder: 6 Bananen 450 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett 1,5 Liter Milch, 1,5% Fett 120 g Haferflocken Wer möchte: Honig zum Süßen		Küchenwerkzeug: Küchenwaage Schneidebretter Messer Löffel große Schüssel Pürierstab oder Standmixer Schöpfkelle Abfallbehälter 12 kleine Gläser, Tassen oder Becher	Schwierigkeitsgrad:  Arbeitsschritte für Kinder: 	
Zubereitung:		Tipps:	Weitere Ideen zur Ernährungsbildung:	
	Bananen schälen und in Scheiben schneiden.	Werden die Bananen zuerst klein geschnitten, ist die Masse leichter und schneller zu pürieren. Weiche Obstsorten verwenden, diese lassen sich leichter pürieren. Lassen Sie die Kinder ihr Glas selbst füllen. So kann jedes Kind entscheiden, wie viel es probieren möchte.	<u>Herkunft von Lebensmitteln:</u> <i>Getreide, Milch, Milchprodukte, Obst</i>	
	Joghurt und Haferflocken abwiegen.		<u>Saisonkalender:</u> <i>regional und saisonal!</i> <i>Exotisch und bunt!</i>	
	Milch abmessen.		<u>Süßungsmittel auf dem Prüfstand</u> <i>Süßungsmittel probieren und vergleichen</i>	
	Obst, Joghurt, Milch und Haferflocken in eine Schüssel oder einen Mixer geben.		<u>Schmexperimente</u> <i>Lebensmittel kennenlernen:</i> <i>sehen, riechen, schmecken, hören, tasten</i>	
	Die Mischung pürieren.			
	Den Milchmix in Gläser mit der Schöpfkelle abfüllen.			



Frischer Wind für den Milchmodix: Kennenlernen neuer Lebensmittel und Erweiterung des Geschmackshorizonts

Lebensmittel im Milchmodix können ausgetauscht werden durch ...		
Haferflocken	➔	Getreide: Dinkelflocken, Emmerflocken, Gerstenflocken, Reisflocken Pseudogetreide: Buchweizenflocken
Naturjoghurt und Milch (1,5 % Fett)	➔	Milchprodukte: Naturjoghurt/Milch (3,5 % Fett), Dick- oder Buttermilch, Kefir Milchalternativen: Sojajoghurt, Lupinenjoghurt, Dinkel-, Hafer-, Mandel-, Reis-, Sojadrink (jeweils ungesüßt)
Bananen	➔	Je nach Saison sind regional erhältlich: Frühling (März – Mai): Birnen (Lagerware), Erdbeeren Sommer (Juni – August): Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren Herbst (September – November): Birnen, Brombeeren, Heidelbeeren, Winter (Dezember – Januar): Birnen (Lagerware) Exotische Früchte (häufig das ganze Jahr erhältlich): Mango, Melone, Kiwi, u.a. Grundsätzlich gilt: Obst, wie Birnen, sollten geschält werden, da die Haut schlecht zu pürieren ist.
Honig	➔	Süßungsmittel: Ahornsirup, Agavendicksaft, Dattelsirup, Kokosblütenzucker, Reissirup, (Vollrohr-)Zucker Vorsicht: Birkenzucker (auch Xucker oder Xylit genannt) wirkt bei Kindern gerne abführend. Grundsätzlich gilt: so wenig wie möglich süßen und die Süße aus Früchten nutzen.
Der Milchmodix kann ergänzt werden durch ...		
Trockenfrüchte: Aprikose, Datteln, Feigen, Pflaumen, Rosinen. Grundsätzlich gilt: Trockenfrüchte haben einen höheren Kaloriengehalt, daher nur kleine Mengen verwenden.		
Gewürze: Zimt, Vanille, Tonkabohne, frischer Ingwer (sparsam wegen der Schärfe einsetzen)		
Sonstiges: Erdnussmus, Mandelmuss, Kokosflocken		