










Muntermacher-Müsli (BASIS-MÜSLI)

<p>Zutaten für 12 Kinder: 250 g zarte Hafer- oder Dinkelflocken 150 g Cornflakes, ungesüßt 500 g Naturjoghurt (1,5 % Fett) oder 1 Liter Milch (1,5 % Fett) 2 Äpfel oder Birnen 2 Bananen</p> <p>Wer möchte: Honig zum Süßen</p>	<p>Küchenwerkzeug: Küchenwaage Schneidebretter Messer Löffel 5 Schüsseln (für Obststücke, Getreideflocken, Cornflakes, Joghurt) Abfallbehälter</p>	<p>Schwierigkeitsgrad:</p> <p></p> <p>Arbeitsschritte für Kinder:</p> <p></p>	
<p>Zubereitung:</p>		<p>Tipps:</p>	
	<p>Äpfel und Birnen waschen.</p>	<p>Ganze Obststücke sind für Kinder schwer zu schneiden. Vierteln und entkernen Sie diese deshalb zu erst.</p> <p>Lassen Sie die Kinder ihr Müsli selbst zusammenstellen. Wer etwas nicht mag oder verträgt, lässt es weg. Probieren tun alle!</p> <p>Weitere Ideen zur Ernährungsbildung:</p> <p>Herkunft von Lebensmitteln: <i>Getreide, Milch, Milchprodukte, Obst</i></p> <p>Saisonkalender: <i>regional und saisonal!</i> <i>Exotisch und bunt!</i></p> <p>Süßungsmittel auf dem Prüfstand <i>Süßungsmittel probieren und vergleichen</i></p> <p>Schmexperimente <i>Lebensmittel kennenlernen:</i> <i>sehen, riechen, schmecken, hören, tasten</i></p>	
	<p>Obst vierteln und entkernen.</p>		
	<p>Obst klein schneiden.</p>		
	<p>Apfelstücke, Bananenscheiben, Getreideflocken, Joghurt und Cornflakes jeweils in eine separate Schüssel füllen.</p>		
	<p>Zutaten nach Belieben zu einem Müsli zusammenstellen.</p>		



Frischer Wind fürs BASIS-MÜSLI: Kennenlernen neuer Lebensmittel und Erweiterung des Geschmacks

Lebensmittel im Basis-Müsli können ausgetauscht werden durch ...	
Hafer- oder Dinkelflocken	➔ Getreide: Emmerflocken, Gerstenflocken, Hirseflocken, Reisflocken, Reis gepufft, Dinkel gepufft Pseudogetreide: Amaranthflocken/ Amaranth gepufft, Buchweizenflocken, Quinoa gepufft Hülsenfrüchte: Sojaflocken
Cornflakes	➔ Samen/Saaten: Cashewkerne, Kürbiskerne, Leinsamen (geschrotet), Sesam (geschrotet), Sonnenblumenkerne
Naturjoghurt oder Milch (1,5 % F.)	➔ Milchprodukte: Naturjoghurt/Milch (3,5 % Fett), Quark (Magerstufe/20 % Fett), Dick- od. Buttermilch, Kefir Milchalternativen: Sojajoghurt, Lupinenjoghurt, Dinkel-, Hafer-, Mandel-, Reis-, Sojadrink (jeweils ungesüßt)
Äpfel/Birnen Bananen	➔ Je nach Saison sind regional erhältlich: Frühling (März – Mai): Äpfel, Birnen (Lagerware) Sommer (Juni – August): Aprikosen, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannis- beeren, Kirschen, Mirabellen, (Melonen), Pfirsich, Stachelbeeren Herbst (September – November): Äpfel, Birnen, Brombeeren, Heidelbeeren, Mirabellen, Pflaumen, Zwetschgen Winter (Dezember – Januar): Äpfel, Birnen (Lagerware) Exotische Früchte (häufig das ganze Jahr erhältlich): Ananas, Bananen, Mango, Kiwi, Litschi, Passionsfrucht, u.a.
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.
Das Basis- Müsli kann ergänzt werden durch zerkleinerte...	
Trockenfrüchte: Apfel, Aprikose, Datteln, Feigen, Pflaumen, Rosinen, Aronia, Beeren	
Nüsse: Haselnüsse, Macadamianüsse, Walnüsse	
Gewürze: Zimt, Vanille, Tonkabohne	
Sonstiges: Erdnussmus, Mandeln, Mandelmus, Kakaonips, Kakaopulver, Kokosflocken, Pistazien, Pinienkerne, ...	