

Frühstücksanregung und Mahlzeitenzubereitung:

# BROTAUFSTRICHE – HERZHAFTE UND SÜSS



## ABLAUF:

Für ein gemeinsames Frühstück können Sie mit den Kindern selbstgemachte Brotaufstriche zubereiten. Und so gehts:

### Kräuterquark

- Quark und Joghurt zu einer glatten Masse verrühren.
- Kräuter waschen, klein schneiden oder hacken und unter den Quark geben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Quark in einer Schüssel anrichten.

### Fruchtaufstrich

- Trockenfrüchte in Stücke schneiden.
- Mit dem Saft oder Wasser bedeckt ein paar Stunden quellen lassen.
- Pürieren.
- Nach Belieben mit frischen Früchten mischen.

### ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Kräuter bereits im Vorfeld klein schneiden. Die Kinder fügen sie der Creme hinzu.

**Info**

**VORBEREITUNG:** Es werden verschiedene Brotsorten in kleine Stücke geschnitten und in Körben in Form einer „Brotbar“ angeboten.

**ANZAHL DER KINDER:** in Kleingruppen zubereiten

**DAUER:** Einweichen der Trockenfrüchte: einige Stunden, Zubereitung: 25 Minuten

**MATERIAL:** Rührschüsseln, Schneidbrett, Küchenmesser, Abfallschüssel, Schneebesen, Pürierstab, Teelöffel, kleine Schüssel, großer Löffel

**LERNERFAHRUNGEN:** Brotaufstrich selber zubereiten, in der Gemeinschaft essen

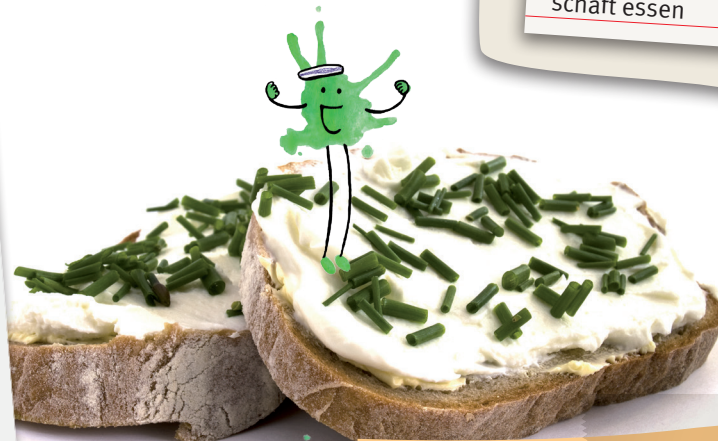
## Zutaten:

### Kräutercreme:

- 250 g Magerquark,
- 250 g Naturjoghurt,
- 1 Bund frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Dill
- 1 Prise Jodsalz, Pfeffer,

### Fruchtaufstrich:

- 250 g Trockenfrüchte,
- 250 ml Fruchtsaft oder Wasser,
- evtl. frische Früchte



## Tipp

- Besprechen Sie mit den Kindern die verwendeten Kräuter. Sie riechen an ihnen, zerreiben sie zwischen den Fingern und riechen wieder an Ihnen.
- Wenn Sie zur Herstellung des Fruchtaufstriches frische und getrocknete Früchte (z.B. Aprikosen) verwenden, erkunden Sie mit den Kindern die äußeren und geschmacklichen Unterschiede.
- [Hier](#) finden Sie weitere tolle Rezepte für herzhaft und süße Brotaufstriche



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**