










Bärenquark (Beeren-Mandel-Quark)

Zutaten für 12 Kinder: 500 g Beeren 4 EL Honig 500 g Magerquark 100 g gemahlene Mandeln 200 g Sahne Saft einer Zitrone		Küchenwerkzeug: Abfallbehälter Zitronenpresse Küchenwaage Pürierstab (evtl. ein feines Sieb) 1 Rührbecher 1 große Schüssel Schneebesen 12 kleine Gläser oder Schälchen mehrere Löffel Teigschaber	Schwierigkeitsgrad:  Arbeitsschritte für Kinder: 	
Zubereitung:		Tipps:	Weitere Ideen zur Ernährungsbildung:	
	Beeren waschen.	In den Wintermonaten kann auf Tiefkühl-Beeren zurückgegriffen werden (ungesüßt). Wenn das Fruchtfleisch zu „kernig“ ist, durch ein Sieb streichen. Alternativ kann festes Obst, das sich nicht zum Pürieren eignet, in Stücke geschnitten werden.	Herkunft von Lebensmitteln: <i>Milchprodukte, Obst</i> Saisonkalender: <i>regional und saisonal!</i> <i>Exotisch und bunt!</i> Schmexperimente <i>Selbsthergestellte Quarkspeisen mit Fertigprodukten vergleichen (z.B. Erdbeerquark):</i> <i>sehen, riechen, schmecken</i>	
	Zitrone halbieren.			
	Zitrone auspressen.			
	Beeren mit dem Honig pürieren.			
	Den Quark mit Sahne und dem Zitronensaft verrühren. Mandeln unterrühren.			
	Den Quark und das Beerenpüree abwechselnd in kleine Schälchen schichten.	Lassen Sie die Kinder ihr Müsli selbst zusammenstellen. Wer etwas nicht mag oder verträgt, lässt es weg. Probieren tun alle!		



Frischer Wind für den Beeren-Quark: Kennenlernen neuer Lebensmittel und Erweiterung des Geschmacks

Lebensmittel im Beeren-Mandel-Quark können ausgetauscht werden durch ...		
Magerquark	➔	Milchprodukte: Naturjoghurt (1,5% oder 3,5 % Fett), Speisequark (20% Fett i. Tr.) Milchalternativen: Sojajoghurt, Lupinenjoghurt
Sahne	➔	Fruchtsaft
Beeren	➔	Weiche Obstsorten verwenden, diese lassen sich leichter pürieren. Je nach Saison sind <u>regional</u> erhältlich: Frühling (März – Mai): Äpfel, Birnen Sommer (Juni – August): Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen, Mirabellen, Kiwi, Melone Herbst (September – November): Mirabellen, Trauben, Zwetschgen, Pflaumen, Äpfel, Birnen Winter (Dezember – Januar): Äpfel, Birnen <u>Saisonal aber nicht regional: Exotische Früchte</u> Frühling (März – Mai): Bananen, Kiwi, Mango Sommer (Juni – August): Bananen, Kiwi, Nektarinen, Melone Herbst (September – November): Bananen, Kiwi Winter (Dezember – Januar): Bananen, Kiwi, Ananas, Mandarinen, Orangen, Mango
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.
Mandeln	➔	Haselnüsse, Macadamianüsse, Walnüsse
Der Beeren-Mandel-Quark kann ergänzt werden durch ...		
Gewürze: Zimt, Vanille, Tonkabohne		
Kräuter: Minze, Zitronenmelisse		
Sonstiges: Kakao/-nips, Kokosflocken/-raspeln, Schokoraspel		