

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 2

Lebensmittel & Rezeptideen – Powerriegel selbst gemacht

Autorin: Yvonne Wagner



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Powerriegel selbst gemacht

Ziel:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- Rezepte umsetzen
- Kennenlernen von Lebensmitteln
- Literacy
- soziales Miteinander
- mittel
- ab 3 Jahren
- 3 bis 6 Kinder
- Küche
- große Schüssel
- flache Teller
- kleiner Topf
- kleine Schale oder Tasse
- Esslöffel und Teelöffel
- Messbecher
- Waage
- ca. 5 Euro
- ca. 30 Minuten
- ca. 20 Minuten

Vollkorngetreide und Obst essen nicht alle Kinder gerne. Verpackt in einen Müsliriegel, der leicht gesüßt ist und sogar Schokolade enthält, schmeckt er auch Gesundheitsmuffeln. Zudem gibt so ein Riegel richtig viel Kraft und eignet sich gut als zweites Frühstück. Achten Sie aber darauf, dass jüngere Kinder sich nicht an Kernen verschlucken und niemand eine Nussallergie hat. So können die Kinder lernen, wie gut gesundes Essen schmeckt und dass es sogar viel Spaß macht, es zuzubereiten.

Vorbereitung:

Kaufen Sie alle Zutaten möglichst frisch ein, wenn machbar gemeinsam mit den Kindern. Richten Sie alle Materialien und Zutaten in der Küche her, sodass beim Zubereiten alles griffbereit ist. Sorgen Sie für eine hygienische Arbeitsfläche und dafür, dass Sie ungestört mit den Kindern arbeiten können.

Einstimmung:

Versammeln Sie die Kinder in der Küche an der Arbeitsfläche oder rund um einen Tisch. Zeigen Sie ihnen die Zutaten und fragen Sie nach:



Was habe ich da alles für euch eingekauft? / Was haben wir da zusammen eingekauft?

Besprechen Sie mit den Mädchen und Jungen, was die Zutaten im Einzelnen sind, wie sie heißen, warum sie sich für den Müsliriegel eignen usw.

Durchführung und Umsetzung:

Rezept Powerriegel

Zutaten für ca. 40 Mini-Stücke:

- 200 g Haferflocken
- 3 EL Nussmus (Erdnussmus)
- 125 ml Milch (statt Kuhmilch eignet sich gut Hafermilch)
- 3 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 50 g Mehl (am besten Vollkorndinkelmehl)
- 100 g getrocknete Beeren (z. B. Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Cranberrys)
- 100 g Mandel(n), gehackte
- 50 g Schokolade (am besten etwas dunklere mit ca. 60% Kakaogehalt)



© iulija_n - stock.adobe.com

Anleitung:

- die Schokolade vorsichtig im Wasserbad schmelzen
- alle anderen Zutaten in eine große Schüssel geben und vermengen (am besten mit den Händen)
- die flüssige Schokolade hinzugeben und alles noch einmal gut durchkneten
- auf einem Backblech bzw. mehreren flachen Tellern verteilen und gut andrücken, bis alles gleichmäßig flach ist und fest zusammenhält
- mindestens über Nacht im Kühlschrank kühlen
- wenn die Masse gut gekühlt ist, sollte sie leicht elastisch sein und zusammenhalten
- die Müsliriegel zurechtschneiden: dafür am besten die gesamte Masse vorsichtig auf ein Küchenbrett oder eine schnittfeste Unterlage schieben, damit das Messer nicht stumpf wird und sich die Riegel schön gleichmäßig schneiden lassen
- In einer geschlossenen Dose und im Kühlschrank halten sich die Riegel je nach Zutaten ca. eine Woche.