

Frühstücksideen für Kinder im Elementar- und Krippenbereich

- Die Mengen entsprechen ungefähr dem Bedarf von 4-6jährigen Kindern.
- Für 2-3jährige Kinder sind die Mengen mit dem Faktor 0,8 zu multiplizieren (s. Angaben in grau)
- Die Rezepte können auch mit Kindern gemeinsam zubereitet werden. Je nach Fähigkeiten der Kinder bietet es sich an, das ein oder andere schon vorbereitet (z.B. geschnitten, gekocht) anzubieten.

Cornflakes mit Milch und Apfel*

- ✓ **50 g (40g) Cornflakes (ohne Zucker!)** mit
- ✓ **100 ml (80ml) Vollmilch (halbes Glas)** und
- ✓ **1 kleiner Apfel (60g) (50g), in Stücken**, mischen,
- ✓ **1 Becher Tee (ohne Zucker, evtl. mit etwas Saft mischen)**

Anmerkungen: Das Obst evtl. vorher klein schneiden.
Das Obst kann je nach Saison und Geschmack variieren.

Kiwi-Brot mit Milch*

- ✓ **1 ½ Scheiben Vollkornbrot (70g) (50g)** mit
- ✓ **1 EL Frischkäse (30 g) (25g)** bestreichen, mit
- ✓ **1 Kiwi (80 g) (60g) in Scheiben**, belegen,
- ✓ **dazu 1 Becher Vollmilch (200ml) (160ml)**

Anmerkungen: Das Obst evtl. vorher klein schneiden.
Das Obst kann je nach Saison und Geschmack variieren.

Power-Frühstück*

- ✓ **5 EL(4 EL) Haferflocken (40g) (30g)** mit
- ✓ **1 Becher Vollmilch-Joghurt (150g) (120g)**,
- ✓ **½ TL Agavendicksaft** und
- ✓ **1 Kinder-Handvoll Beeren (50 g) (40g)** mischen.
- ✓ **1 Becher Tee (ohne Zucker, evtl. mit etwas Saft mischen)**

Anmerkungen: Das Obst kann je nach Saison und Geschmack variieren.
Das Obst kann frisch oder tiefgekühlt/aufgetaut sein, z.B. Himbeeren.

Bananenbrot*

- ✓ **1 ½ Scheiben Vollkornbrot (70g) (50g)** mit
- ✓ **1 EL Quark (40%F.i.Tr.)** bestreichen und
- ✓ **½ (kleine) Banane (in Scheiben geschnitten)** belegen und
- ✓ **1 EL ungesüßte Cornflakes (mit den Händen zerkrümeln)** darüber streuen.

*Quelle: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Forschungsinstitut für Kinderernährung, S.43ff., zum Teil abgewandelt

Bananen-Orangen-Shake*

- ✓ 1 Becher Vollmilch (150 ml) (120ml),
- ✓ ½ Glas Orangensaft (100ml) (80ml),
- ✓ 1 kleine Banane (120g) (100g) und
- ✓ 2 -3 EL (1-2EL) Instant-Vollkorn-Haferflocken im Mixer oder mit einem Pürierstab mixen.
- ✓ evtl. 1/2 TL Agavendicksaft (weglassen)

Anmerkungen: Der Shake ist ideal für Kaumuffel.

Das Süßen mit dem Agavendicksaft kann evtl. auch wegfallen oder erst dem fertigen Shake untergerührt werden.

Beeren-Hafer-Shake

- ✓ 50g (40g) Früchte mit
- ✓ 100ml (80ml) Vollmilch,
- ✓ 40 g (30g) Vollmilch-Joghurt und
- ✓ 2 -3 EL (1-2EL) Instant-Vollkorn-Haferflocken im Mixer oder mit einem Pürierstab mixen.
- ✓ evtl. 1/2 TL Agavendicksaft (weglassen)

Anmerkungen: Als Früchte bieten sich Früchte der Saison sowie aufgetaute tiefgekühlte Beeren und/oder Bananen an. Der Shake ist ideal für Kaumuffel.

Das Süßen mit dem Agavendicksaft kann evtl. auch wegfallen oder erst dem fertigen Shake untergerührt werden.

Das große Frühstück*

- ✓ 1 (Vollkorn-)Brötchen (50g) (40g) mit
- ✓ 1 TL Butter (10g) (8g) und
- ✓ 1 ½ (1) TL Marmelade (15g) (10g) bestreichen
- ✓ 1 gekochtes Ei (55g) pellen
- ✓ ½ Pfirsich (50g) (40g) und
- ✓ 1 Becher Vollmilch (150 ml) (120ml)

Anmerkungen: Evtl. reicht auch schon ein halbes Brötchen um das Kind zu sättigen.

Das Obst kann je nach Saison und Geschmack variieren.

Wurstbrot-Frühstück*

- ✓ 1 Scheibe Vollkornbrot (50g) (40g) mit
- ✓ 1 TL Butter (10g) (8g) bestreichen und
- ✓ 1 Scheibe Hühnchenbrust (30g) (25g) belegen,
- ✓ 1 kleine Birne (100g) (80g), in Spalten schneiden
- ✓ 1 Becher Vollmilch (200 ml) (160ml)

Anmerkungen: Das Obst evtl. vorher klein schneiden. Das Obst kann je nach Saison und Geschmack variieren.

Selbstgemacht - gut gemacht!