

Kölln

Bestes aus Hafer.

Korngesundes Frühstück – na klar!

Liebe Eltern,

Gesunde Ernährung im Kindesalter ist Basis für Wohlbefinden und Fitness bis ins Erwachsenenalter. Denn Ernährungsgewohnheiten aus dem Kindesalter werden oft ein ganzes Leben lang beibehalten. Darum ist es so wichtig, Kinder frühzeitig an gesunde Ernährung heranzuführen. Vor allem kommt es auf den richtigen Nährstoff-Mix an. Und das ist gar nicht so kompliziert.

Das Frühstück: Startschuss in den Tag

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind morgens nicht ohne Stärkung aus dem Haus geht. Denn ein wertvoller, neuer Energieschub nach der nächtlichen Ruhepause ist für das Gelingen des ganzen Tages wichtig. Das richtige Frühstück wirkt wie ein Sprungbrett in den Tag. Es erhöht die Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsgeschwindigkeit ihres Kindes nachhaltig. Außerdem sind Kinder, die morgens ausführlich frühstücken, emotional stabiler, also einfach „gut drauf“!

Kölln

Bestes aus Hafer.

Morgenmuffel oder Frühstarter?

Sie haben einen lustlosen Morgenmuffel? Oder vielleicht einen temperamentvollen Frühstarter? Nehmen Sie Ihr Kind so wie es ist und bieten Sie ihm ein passendes Frühstück an! Der eine startet zum 1. Frühstück besser mit einem leichten Kraft-Drink, der andere eher mit einem körnigen Müsli. Danach kommt's auf das

2. Frühstück an, denn es

kann die 1. Frühstücksrunde ergänzen.



Was gibt's zum Frühstück?

Die Rezeptsammlung hält vielfältige, gesunde und leckere Frühstücksideen bereit. Auch Vorschläge für das 1. und 2. Frühstück sind dabei. Probieren Sie's doch einfach aus!

5 Mahlzeiten pro Tag

Die Faustregel lautet: Lieber 5 kleine Mahlzeiten als 3 große! Planen Sie das 1. Frühstück, Mittagessen und Abendessen als Hauptmahlzeiten ein.



Das 2. Frühstück und eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag überbrücken die Zeit und gewährleisten eine gleichmäßige Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen. Geben Sie also Ihrem Kind auch für den kleinen Hunger zwischendurch einen gesunden Imbiss mit. Ein positiver Nebeneffekt: Der Griff zu Süßigkeiten wird seltener. Die Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die richtige Tagesmischung an Lebensmitteln für Ihr Kind.

Empfohlene Lebensmittel in der optimierten Mischkost

Lebensmittel	Menge	2–3 Jahre	4–6 Jahre	7–9 Jahre
Getränke	ml/Tag	700	800	900
Brot/Getreide (-flocken)	g/Tag	120	170	200
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide	g/Tag	100	120	140
Gemüse	g/Tag	120	180	200
Obst	g/Tag	120	180	200
Milch* und Milchprodukte	ml (g)/Tag	330	350	400
Fleisch, Wurst	g/Tag	50	60	70
Eier	St./Wo.	1–2	2	2
Fisch	g/Wo	70	100	150
Margarine, Öl, Butter	g/Tag	15	20	25

Was Kinder brauchen

● Täglich reichlich pflanzliche Lebensmittel

Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Haferflocken, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte – davon dürfen Kinder soviel essen wie sie wollen.

● Ausreichend tierische Lebensmittel

Bei Milch und Milchprodukten, Fleisch, Wurst, Eiern und Fisch nach Möglichkeit die empfohlenen Tagesmengen einhalten.

● Wenig fettreiche Lebensmittel

Pflanzenöle, Margarine und Butter sollten Sie sparsam verwenden. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle. Wurst, Käse und Süßigkeiten enthalten oftmals „versteckte Fette“.

* 100 ml Milch entsprechen ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse

Kölln

Bestes aus Hafer.

Obst und Gemüse: „5 am Tag“

Je mehr Obst und Gemüse – umso besser für unsere Gesundheit! Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe bilden einen geradezu idealen Nährstoff-Mix, der fit macht. Bieten Sie daher Ihrer Familie „5 am Tag“ an, also 5 mal täglich frisches Obst oder Gemüse. Wieviel? Ganz einfach: eine Portion entspricht der Menge, die in eine Hand passt: „Kleine Menschen – kleine Hände, große Menschen – große Hände.“



Müsli – der optimale Kraftspender

Nur ein Frühstück, das reich an sogenannten „komplexen Kohlendhydraten“ ist, versorgt den Stoffwechsel über längere Zeit mit ausreichender Energie. Dazu sind Müslis aller Art bestens geeignet. Die darin enthaltenen Vollkorn-Haferflocken erweisen sich als wahre Kraftspender, denn ihre Zusammensetzung an wertvollen Nährstoffen stimmt. Müslis mit frischem Obst, Milch oder Joghurt sind lecker – und machen gesund und leistungsfähig.

Schnelle Schlappmacher

Toastbrot, Brötchen, Marmelade oder Schokoaufstriche sind nur kurzfristig gegen den Hunger erfolgreich. Ihre vorwiegend „leeren Kohlenhydrate“ werden rasch verbraucht. Da knurrt schon bald wieder der Magen, Müdigkeit und Lustlosigkeit machen sich breit. Deshalb: Schlappmacher-Toast weg – Fitmacher-Müsli her!

Köln

Bestes aus Hafer.

Stressfrei Frühstück – kinderleicht

- Decken Sie den Frühstückstisch schon am Abend vorher.
- Wecken Sie Ihr Kind morgens frühzeitig.
- Dekorieren Sie den Tisch passend zur Jahreszeit oder zum besonderen Anlass.
- Lassen Sie Ihr Kind bei der Zusammenstellung des Frühstücks mitbestimmen.
- Bereiten Sie eine Müsli-Vorratsmischung zu. Obst und Milch kommen jeweils frisch dazu.

Getränke: Flüssiger Kraftstoff

Kinder sind manchmal so ins Spiel vertieft, dass sie Essen und Trinken vergessen. Da sie ständig in Bewegung sind, ist ihr Flüssigkeitsbedarf aber besonders hoch. Ist der Flüssigkeitshaushalt nicht ausgeglichen, fühlen sich Kinder schnell matt und müde. Zum 1. und 2. Frühstück gehört daher ein kalorienarmes Getränk (Wasser, Fruchtsaftchorlen) dazu. Bieten Sie auch zwischendurch immer mal wieder etwas zu Trinken an. Eine morgens gekochte Kanne Früchte-Tee ist die ideale stille Kraftstoffreserve für den ganzen Tag.

Kindgerechte Ernährungsregeln

- Essen soll Spaß machen. Beziehen Sie Ihr Kind mit ein, nicht zum Aufessen zwingen.
- Kinder brauchen nicht täglich etwas Neues. Sie lieben Gewohnheiten und Vertrautes.
- Ist der Speiseplan grundsätzlich ausgewogen, darf auch mal genascht werden. Am besten erst nachmittags oder nach den Mahlzeiten; dann stimmt auch die Tagesbilanz.
- Der Nachschub an Energie sollte gleichmäßig über den Tag verteilt werden — damit Ihr Kind stets gut gelaunt und fröhlich ist.

Experten-Tipps

BUCHEMPFEHLUNGEN:

Winter, M.: „Das Haferflocken-Kochbuch“, Weyarn, Seehamer Verlag, 2001
Nagel, A.: „Ernährungshits für Kids“, München, Mosaik Verlag, 2001
v. Cramm, D.: „Kochen für Kleinkinder“, München, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 1997

INTERNET:

5 am Tag e.V., Frankfurt / Main: www.5amtag.de
aid infodienst, Bonn: www.aid.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V.: www.dge.de
Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund: www.fke-do.de
Köllnflockenwerke, Peter Kölln: www.koelln.de



Kölln

Bestes aus Hafer.

FRÜHSTARTER

(für 1 Person)

1. FRÜHSTÜCK: KNUSPERMÜSLI

Zutaten: 3 EL Köllns Echte Kernige, 2 1/2 EL Kölln Knusprige Haferfleks, 4 Erdbeeren, 1/2 Apfel (kleingeschnitten), 10 EL Buttermilch.



Zubereitung: Erdbeer- und Apfelstücke mit der Buttermilch vermischen, Haferflocken und Haferfleks dazu, gleich knuspern.

2. FRÜHSTÜCK: BEEREN-SHAKE

Zutaten: 75 g Erdbeeren oder andere Beerenfrüchte, 125 ml Dickmilch, 125 ml Milch, evtl. 1 EL Honig, 1 geh. EL Kölln Instant Flocken.

Zubereitung: Erdbeeren waschen, entstielen und pürieren. Dickmilch sowie Milch dazugeben und verrühren. Mit Honig abschmecken. Zum Schluss Kölln Instant Flocken einrühren. Erdbeermilch in Gläser füllen und gut gekühlt servieren.

Kölln

Bestes aus Hafer.

MORGENMUFFEL

(für 1 Person)

1. FRÜHSTÜCK: BANANEN-SHAKE

Zutaten: 200 ml Milch, 1 kleine Banane, 2 geh. EL Kölln Instant Flocken.



Zubereitung: Banane, Milch und Flocken mixen, in ein Glas füllen, servieren.

2. FRÜHSTÜCK: POWER-MÜSLI

Zutaten: 4 EL Köllns Echte Kernige, 1 TL Haselnüsse, 1 TL Sonnenblumenkerne, 1/2 Apfel oder 1/2 Birne (kleingeschnitten), 150 ml Milch.

Zubereitung: Köllns Echte Kernige, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Obststücke mischen und Milch darüber gießen.

Kölln

Bestes aus Hafer.

WELTMEISTER- FRÜHSTÜCK

(für 4 Personen)



Zutaten: 8 EL Blütenzarte Köllnflocken, 8 EL Köllns Echte Kernige, 2 Bananen, 2 Äpfel, 16 Aprikosen (getrocknet), 4 EL Sonnenblumenkerne, evtl. 4 TL Traubenzucker, 800 ml Milch.

Zubereitung: Blütenzarte Köllnflocken mit Köllns Echten Kernigen mischen. Bananen in Scheiben, Äpfel in kleine Stücke, Aprikosen in Streifen schneiden. Früchte zusammen mit den Sonnenblumenkernen hinzufügen. Abschließend Traubenzucker über das Müsli streuen. Zusammen mit Milch servieren.

Kölln

Bestes aus Hafer.

SIEGERTRUNK

(für 4 Personen)



Zutaten: 2 große Bananen, 0,4 l Karottensaft, 0,2 l Orangensaft, Saft von 1 Zitrone, 6 EL Kölln Instant Flocken, evtl. 2 EL Honig.

Zubereitung: Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Zusammen mit dem Karotten-, Orangen- sowie Zitronensaft pürieren. Kölln Instant Flocken einrühren und mit Honig süßen. Gut gekühlt servieren.

Kölln

Bestes aus Hafer.

TRAUMSCHNITTE

(für 20 Stück)

Zutaten: Für den Teig: 5 Eier (Gew.-Kl. M), 100 g Honig, 3 EL Wasser (lauwarm), 150 g Weizenmehl (Type 405), 50 g Blütenzarte Köllnflocken, 1 EL Kakaopulver.

Für die Füllung: 6 Blatt Gelatine (weiß), 500 g Magerquark, 3 EL Milch, 75 g Zucker, Mark von 1 Vanilleschote, 50 ml Orangensaft.

Zubereitung: Backofen vorheizen. Eier trennen. Eigelb, Honig und Wasser zu einer Creme schlagen. Mehl, Blütenzarte Köllnflocken und Kakaopulver mischen und unter die Creme rühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im Ofen auf mittlerer Einschubleiste backen. Dann abkühlen lassen. Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark mit Milch glatt rühren, Zucker und Vanillemark zugeben. Gelatine ausdrücken, im erwärmten Orangensaft auflösen und unter den Quark rühren. Teig in der Mitte des Blechs durchschneiden. Creme auf die eine Teighälfte streichen und die andere Teighälfte darauf setzen. Gefüllten Teig kühl stellen, bis die Creme fest ist. Teig mit einem scharfen Messer in etwa 3 x 8 cm breite Schnitten schneiden. **Tipp:** Himbeersaft unter die Quark-Creme gerührt, gibt den Schnitten einen fruchtigen Geschmack.



Kühlzeit: ca. 2 Stunden

Ober-/Unterhitze: 200 °C

Umluft: 180 °C

Backzeit: ca. 15 Minuten

Kölln

Bestes aus Hafer.

GEMÜSETAUCHER

(für 4 Personen)

Zutaten: 700 g gemischtes Gemüse, (z. B. Möhren, Fenchel, Schikoree, Gurke, Paprika, Kohlrabi, Staudensellerie). Für den Avocadodip: 1 Avocado, 150 g Natur-Jogurt, 5 EL Milch, 2 EL Kölln Instant Flocken, 1 Knoblauchzehe (fein gehackt), 1 EL Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer. Für den Kräuterdip: 50 g Schmand, 3 EL Natur-Jogurt, 1 TL Zitronensaft, 3 EL Kölln Instant Flocken, 1 Bund frische Kräuter (gehackt, bzw. 1 Päck. tief-gekühlt), Jodsalz, Pfeffer. Für den Tomatendip: 2 Tomaten, 100 g Magerquark, 100 g Natur-Jogurt, 3 EL Kölln Instant Flocken, Pfeffer, Jodsalz, 1 Knoblauchzehe (fein gehackt).



Zubereitung: Avocadodip: Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Avocado lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Jogurt, Milch und Kölln Instant Flocken untermischen und mit Zitronensaft, Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Kräuterdip: alle Zutaten verrühren und mit Pfeffer und Jodsalz würzen. Tomatendip: Stilsätze aus den Tomaten schneiden, überbrühen, häuten und würfeln. Aus Quark, Jogurt und Kölln Instant Flocken eine glatte Creme rühren, Tomatenwürfel dazugeben und mit Jodsalz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Gemüse waschen, schälen und zerkleinern, auf einer Platte anrichten.

Kölln

Bestes aus Hafer.

PIZZA KUNTERBUNT

(für 8 Stück)

Zutaten: Für den Teig: 300 g Weizenvollkornmehl, 100 g Blütenzarte Köllnflocken, 42 g Hefe (frisch), 1 Pr. Jodsalz, 1 EL Olivenöl, 250 ml warmes Wasser. Für den Belag: 250 g Tomaten, 1 Zwiebel (gehackt), 1 Knoblauchzehe (gepresst), 2 EL Pflanzenöl, 500 g Gemüse (z.B. Paprika, Mais, Fenchel, Porree, gekochter Spinat oder Möhren), 4 Scheiben Ananas, 8 Scheiben Käse (z.B. Gouda), Jodsalz, Pfeffer, Oregano.

Zubereitung: Zutaten für den Teig zu einer geschmeidigen Masse verkneten, an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. Tomaten vom Stielansatz befreien, mit heißem Wasser überbrühen, häuten und in Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch in heißem Öl dünsten.



Teig ausrollen, 8 kleine Pizzen formen und mit der Tomatenpaste bestreichen. Das kleingeschnittene Gemüse in wenig Wasser blanchieren und auf den Pizzen verteilen. Mit Pfeffer, Jodsalz und Oregano würzen. Zerkleinerten Käse darüberstreuen. Pizzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Ober-/Unterhitze: 180°C

Umluft: 160°C

Garzeit: ca. 20–30 Minuten

Kölln

Bestes aus Hafer.

LUSTIGE SPANIER

(für 4 Personen)

Zutaten: 50 g Köllns Echte Kernige, 100 g Blütenzarte Köllnflocken, 1/8 l Milch, 1 Ei (Gew.-Kl. M), 1/2 rote Paprikaschote, 1/2 grüne Paprikaschote, 1/2 gelbe Paprikaschote, 1 kleine Zwiebel, 20 g Pflanzenmargarine, Jodsalz, Thymian, Cayenne-Pfeffer, Kölln Instant Flocken zum Panieren, Pflanzenöl zum Braten.



Zubereitung: Köllns Echte Kernige und Blütenzarte Köllnflocken mit Milch übergießen. 10 Minuten quellen lassen, dann Ei hinzufügen. Paprikaschoten und Zwiebel putzen, fein würfeln. Gemüse in der Margarine andünsten und etwas abkühlen lassen. Unter die Tortillamasse heben und mit Salz, Thymian und Pfeffer abschmecken.

8 bis 12 kleine Tortillas formen und in Kölln Instant Flocken wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tortillas von jeder Seite 3 bis 4 Minuten knusprig braun braten. Dazu Kräuterquark reichen.

Kölln

Bestes aus Hafer.

MEISTER LANGOHR

(für 1 Stück)

Zutaten: 1 Päck. Hefe (frisch), 175 g Zucker, 200 ml Milch (lauwarm), 250 g Blütenzarte Köllnflocken, 500 g Weizenvollkornmehl, 1/2 TL Backpulver, 175 g Butter, 4 Eier (Gew.-Kl. M), 2 TL Anis, 1 TL Jodsalz.
Zum Bestreichen: 1 Eigelb (Gew.-Kl. M) und 1 EL Milch.

Zubereitung:

Hefe zusammen mit 100 g Zucker in der Milch auflösen und etwa 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Blütenzarte Köllnflocken, Weizenvollkornmehl, Backpulver, 75 g Zucker, Butter, Eier sowie Anis und Jodsalz hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Backblech fetten. Teig auf dem Blech zu einem Osterhasen formen und 1 weitere Stunde gehen lassen. Eigelb und Milch verquirlen und den Osterhasen damit bestreichen. Auf mittlerer Einschubhöhe im vorgeheizten Backofen backen.

Tipp: In Klarsichtfolie verpackt ist der Osterhase ein hübsches Osterpräsent.

Ober-/Unterhitze: 180°C

Umluft: 160°C

Garzeit: ca. 30 Minuten



Kölln

Bestes aus Hafer.

SCHNEEMÄNNER

(für ca. 30 Stück)

Zutaten: Für den Teig: 200 g Margarine, 200 g Weizenmehl (Type 405), 100 g Blütenzarte Köllnflocken, 100 g Zucker, 1 Päck. Vanillezucker, Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 1 Ei (Gew.-Kl. M), Mehl zum Ausrollen. Für die Dekoration: 2–3 EL Korinthen, 2 EL Pinienkerne, 250 g Puderzucker, 1–2 EL Wasser, Speisefarbe.

Zubereitung: Zutaten für den Teig verkneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt kühl stellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Backofen vorheizen. Aus dem Teig Kreise von 7 cm (für den Körper) und 4 cm (für den Kopf) ausstechen. Den kleinen Kreis leicht überlappend auf den großen Kreis setzen, etwas andrücken. Den Schneemännern auf den „Bauch“ Korinthen setzen und in den oberen Kreis einen Pinienkern als Nase drücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen auf mittlerer Einschubhöhe backen, anschließend auskühlen lassen. Für die Dekoration die Hälfte des Puderzuckers mit Wasser verrühren und mit Speisefarbe einfärben. Schneemänner mit restlichem Puderzucker bestäuben und mit farbigem Zuckerguss verzieren.

Tipp: Für die Verwendung als Adventsschmuck gleich nach dem Backen kleine Löcher einstechen.

Kühlzeit: ca. 1 Stunde

Ober-/Unterhitze: 180 °C

Umluft: 160 °C

Backzeit: ca. 10–12 Minuten



Kölln

Bestes aus Hafer.

POWER-RIEGEL

(für 20 Stück)

Zutaten: 30 g Butter, 30 g Zucker, 100 g Honig, 1 TL Zitronensaft, 150 g Köllns Echte Kernige, 50 g Kölln Knusprige Haferfleks, 30 g Haselnüsse (grob gehackt), 30 g Sonnenblumenkerne, 30 g Pflaumen (getrocknet), 30 g Birnen (getrocknet), 30 g Aprikosen (getrocknet), 30 g Rosinen.

Zubereitung: Butter zusammen mit Zucker und Honig in einem Kochtopf schmelzen. Zitronensaft, Köllns Echte Kernige, Kölln Knusprige Haferfleks, Haselnüsse sowie Sonnenblumenkerne hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Trockenpflaumen, -birnen und -aprikosen würfeln, zusammen mit den Rosinen unter die Masse rühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und auf mittlerer Einschubleiste im vorgeheizten Backofen trocknen. Noch warm in Riegel schneiden und abkühlen lassen. In einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.



Kölln

Bestes aus Hafer.

Ober-/Unterhitze: 150°C
Umluft: 130°C
Garzeit: ca. 10–15 Minuten

FLOCKIS LEIBSPEISE

(25–30 Stück)

Zutaten für den Grundteig: 250 g Butter, 350 g Zucker, 2 Eier (Gew.-Kl. M), 125 g Weizenmehl (Type 405), 250 g Blütenzarte Köllnflocken, 1 Päck. Backpulver.

Zubereitung: Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. Mehl mit Backpulver und Blütenzarten Köllnflocken mischen und nach und nach dazugeben. Den Teig in 5 Portionen teilen und wie folgt ergänzen: **1. Portion:** 2 Päck. Vanillezucker unterrühren, den Teig mit 2 Teelöffeln häufchenweise auf ein gefettetes Backblech setzen und flachdrücken (gilt für alle Sorten). 1 Päck. Vanillezucker und 1 EL groben Zucker mischen und die Plätzchen damit bestreuen. **2. Portion:** 1 TL Zimt mit 2 EL grobem Zucker mischen. Die Hälfte unter den Teig kneten, den Rest auf die Plätzchen streuen. **3. Portion:**

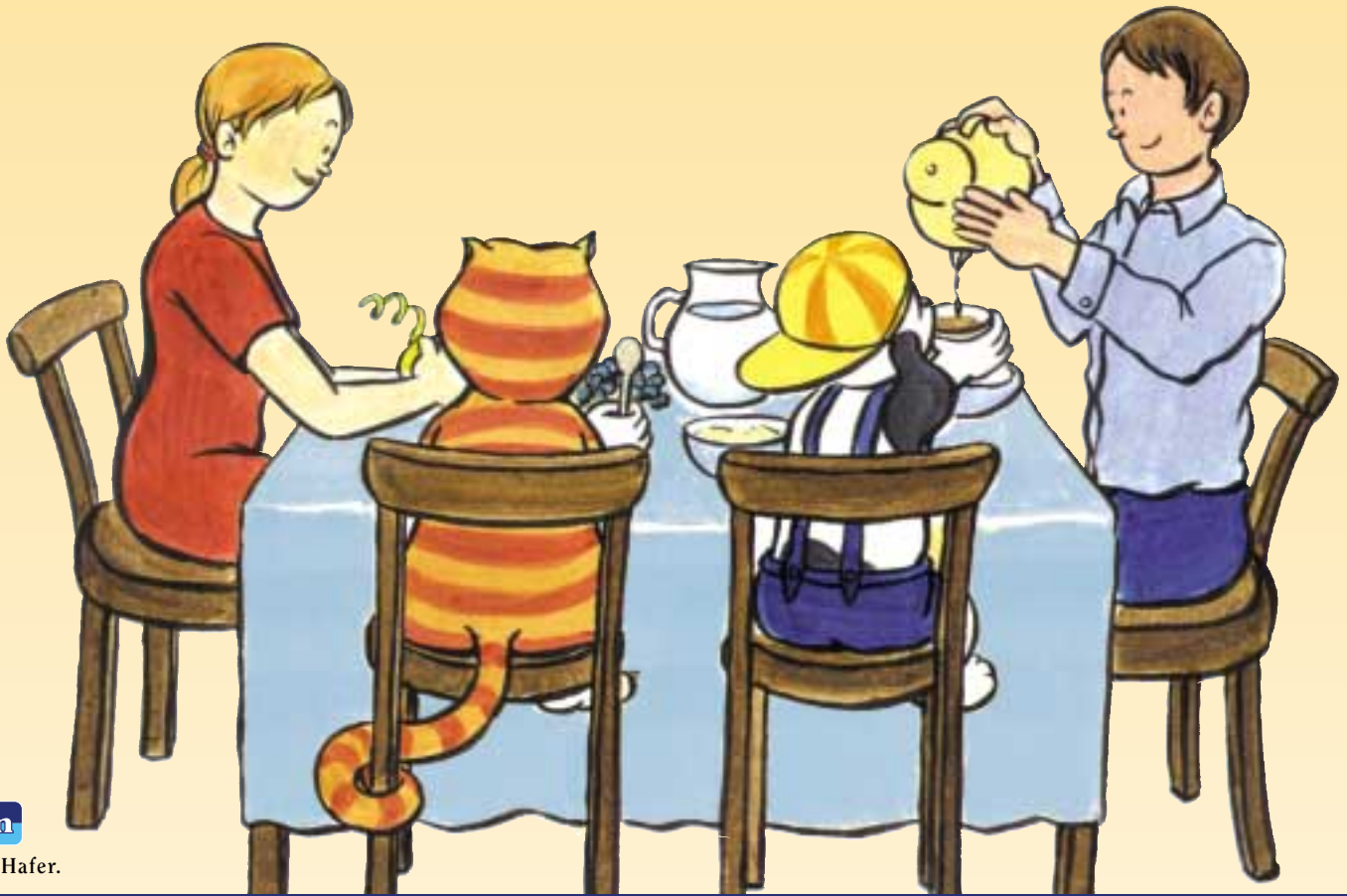


1 EL Kakao und 1 EL Wasser verrühren und zum Teig geben. Die Plätzchen mit 1 bis 2 EL grobem Zucker bestreuen. **4. Portion:** Plätzchen auf das Backblech setzen und mit kleinen Schokoladenstückchen belegen. **5. Portion:** 1 bis 2 EL Rosinen in den Teig kneten.

Ober-/Unterhitze: 200°C
Umluft: 180°C
Garzeit für alle Plätzchen-sorten: ca. 15 Minuten

Kölln

Bestes aus Hafer.



Kölln

Bestes aus Hafer.

Korngesundes Frühstück – na klar!