19. Dezember 2015 – Fruchtiger Zvieri

Bei uns gibt es zum Zvieri in der Regel Früchte. Wir achten darauf, regional und saisonal zu essen. Das gelingt uns ganz gut. Jedoch manchmal gönnen wir uns auch Früchte von weiter weg. Vor allem in der kalten Jahreszeit schätzen wir ab und zu Früchte aus den Tropen. Vor allem mein Sohn und mein Mann mögen Früchte wie Mango und Ananas. Ich esse gerne Orangen, Mandarinen und Granatapfel in der kalten Jahreszeit. Ein „normaler“ Zvieri besteht bei uns in der kalten Jahreszeit aus Äpfeln, Birnen, Dörrfrüchten und Nüssen. Es gibt auch hin und wieder einen Shake mit gefrorenen Früchten.



Meine Kinder schneiden seit sie klein sind mit scharfen Messern die Früchte zum Zvieri.



Das Auge isst bei uns mit.

Unser Zvieri besteht immer aus geschnittenen Früchte. Diese Idee kam mir vor einigen Jahren. Meine Kinder bissen nämlich viele Früchte an. Sie ganz zu essen schafften sie nicht. Durch die geschnittenen Früchte gibt es zudem eine grössere Auswahl.

Am 19. Dezember 2014 ging es bei uns auch ums Essen. Hier klicken, um mehr darüber zu erfahren.

Dieser Artikel wurde am 19.12.2015 veröffentlicht.

Pflanzenmilch-Shake

Immer wieder experimentiere ich in „meiner“ Küche. Ich bin weder der Shake- noch der Smoothie-Typ. Meine Kinder, vor allem mein Sohn, mögen diese Getränke jedoch sehr. Für Shakes verwende ich oft Pflanzenmilch und Früchte. Dabei finde ich das Verhältnis 1 Teil Pflanzenmilch zu 1.5 Teilen Früchten am ausgewogensten. Hier gebe ich gerne das Rezept für einen Himbeer-Bananen-Hafermilch-Shake als Beispiel. Der Fantasie kann man freien Lauf lassen. Shake it nach (Ge)Lust und Laune!

Zutaten

- 1 Teil (z.B. 100 g) Himbeeren frisch oder gefroren
- 1/2 Teil (z.B. 50 g) Bananen
- 1 Teil (z.B. 1 dl) Hafermilch (oder eine andere Pflanzenmilch – Ich mag Vielfalt.) gut gekühlt
- Je nach Geschmack zum Süssen etwas Birnen- oder Apfeldicksaft, Ahornsirup oder Zucker (z.B. Birkenzucker oder Rohrohrzucker)

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer mixen. Wer es gerne etwas flüssiger mag, mixt Wasser oder Eiswürfel mit. Wenn ich süsse, dann beginne ich mit geringen Mengen und süsse bei Bedarf nach. Beim Himbeer-Bananen-Hafermilch-Shake gebe ich auf 1l Shake 3 Teelöffel Rohrohrzucker bei.

Im Sommer mache ich daraus Eis, indem ich den Shake gefriere. Am liebsten mögen es die Kinder am Stiel.



Dieses Eis am Stiel besteht aus Himbeer-Hafermilch-Shake.

Die Himbeeren können auch mit anderen Beeren ergänzt oder ersetzt werden. Es kann je nach Geschmack nur mit Banane oder nur mit Himbeeren ein Shake gemixt werden. Ich finde Pflanzenmilch zu Früchten im Verhältnis 1 : 1.5 harmonisch.

Wir geniessen den Shake zum Frühstück, als Znüni oder als Zvieri. Meine Kinder machen ihn oft selber. Mit

Pflanzenmilchsorten wechseln wir ab.



Der Shake kann im Kühlschrank ca. zwei Tage aufbewahrt werden. Damit er seine Farbe behält, gebe ich etwas Zitronensaft dazu.

Pflanzenmilch

Ich teile für mich Pflanzenmilch in zwei Gruppen ein. Ich kenne **GETREIDEMILCH** und **NUSSMILCH.** Sojamilch, Hafermilch, Dinkelmilch und Reismilch zähle ich zu den Getreidemilchsorten. Haselnussmilch, Mandelmilch, Cashewmilch, und Kokosmilch (obwohl Kokosnuss gar keine Nuss ist) gehören für mich zu den Nussmilchsorten. Alle Pflanzenmilch-Sorten kann man zu Drinks verarbeiten. Da gibt es Früchtedrinks, Schokodrinks, Vanilledrinks, … . Im Laden kann man diese schon fertig kaufen. Selbergemacht schmeckt jedoch besser, finde ich.

Dieser Artikel wurde am 03.11.2015 veröffentlicht.

Geburtstagsznüni

Kindergeburtstage sind für uns wichtige und grosse Feste.

Ich finde es einen schönen Brauch, den Kindern zum Geburtstag etwas Spezielles zum Znüni zu machen. Da ich persönlich der Ansicht bin, dass auch ein Geburtstags-Znüni ohne Zucker auskommen kann und ich zudem keine leidenschaftliche Süssbäckerin bin, gestalten wir zuckerfreie Znünis. Meine Kinder mögen es, zu basteln und zu gestalten. Deshalb wähle ich einen Znüni, der auch von meinen Kindern mitgestaltet werden kann.

Für den Kindergarten-Geburtstags-Znüni meiner Tochter basteln wir Falttüten, welche sie bemalt und mit geschenkten Stickers beklebt. Diese befüllen wir mit Popcorn. Schön wäre es, Popcorn selber zu machen. Dazu reicht uns jedoch die Zeit

dieses Mal nicht.

Material

- A4 Papier (farbig)
- Stifte, Stickers, Dekomaterial
- Klebestreifen
- Popcorn



Eine Ecke an die gegenüberliegende Seite falten.



Das „übrige“ Rechteck umklappen.



Überstehendes Dreieck hochklappen und mit einem Klebeband befestigen.



Die Tüten bekleben, bemalen und beliebig gestalten.



Das Popcorn regelmässig in die Tüten abfüllen.



Meine Tochter gestaltet und befüllt 22 Tüten.

Im Kindergarten kommt der Znüni gut an und alle Kinder mögen Popcorn. Viele Kinder fragen meine Tochter, ob sie die Tüte behalten dürfen und freuen sich über das Ja meiner Tochter.

Eintrag wurde am 05.07.2015 veröffentlicht.