



Hafermüsli für 1 Person oder 2 Kita-Kindern

Bild: Im Schneckenbeet des Schneckenhäusles Steinheim am Albuch wurde Hafer angebaut und mittels Quetsche verarbeitet.
 Unser Ergebnis war dann ein leckeres Müsli mit Haferflocken.

Mengen	Zutaten	Arbeitsweise
1 1 1	reife Banane reife Birne Apfel oder beliebiges Obst der Saison	schälen und mit der Gabel in einer Schale zu Brei zerquetschen Birne und Apfel bei Bedarf schälen oder waschen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Mit der Banane mischen.
3/4 Tasse	gequetschten Hafer	zugeben. (Oder Hafer aus der Mühle)
	Milch oder/ und Joghurt nach Wahl	zugeben und sofort verrühren.
	Ahornsirup oder brauner Zucker Zitronensaft Nüsse	Je nach Süßgeschmack und Laune zugeben. Zusätzlich, wenn gewünscht unterrühren. (In der Kita bitte auf Nüsse verzichten, da Unverträglichkeiten bestehen könnten – bei Nüssen ist das Ausmaß der Unverträglichkeit meist größer als bei anderen Lebensmitteln)
	Melisseblättchen	Mit aus dem Garten servieren.

Tipp:

Die Müsli-Basis

Hauptbestandteil jeder Müsli-Mischung sollten Getreideflocken sein. Am besten Vollkorn, dann enthalten sie alle begehrtesten Bestandteile des ganzen Kornes – vor allem Vitamin E und B1, Magnesium und Zink.

Ihr hoher Ballaststoffgehalt sorgt für lang andauernde Sättigung nach dem Frühstück.

Lehrerin: Dagmar Geigle-Maier

Guten Appetit!



CC-Lizenz zur freien Verwendung im Unterricht an öffentlichen, nichtkommerziellen Einrichtungen Landesbildungsserver Baden-Württemberg.

Dagmar Geigle-Maier