

Zwischenverpflegungsangebote in der Kita-Verpflegung umfassen – neben Obstrohkost – auch süße Snacks: Typische Angebote sind Puddinge, Joghurts oder Backwaren wie Muffins und Kekse. Um eine zu starke Süßprägung von Beginn an zu vermeiden, können herzhaftere Snacks eine Alternative sein.

Stellschrauben:

✎ Kindgerechte Gestaltung um Interesse zu wecken

Leuchtende Farben und eine ansprechende Formgebung, die Ausgestaltung als Fingerfood und textuelles Erleben – von soft bis knusprig – sind Kernaspekte, die – idealerweise auch in Kombination - in den Snackkonzepten zu berücksichtigen sind.

✎ Stellen Sie Snacks mit den Kindern selbst in der Kita her

Bereiten Sie mit den Kindern Rohkoststeller zu, lassen sie die Kinder selbst Gemüse schneiden, oder Formen ausstechen. Im Rahmen eines „gesundes Kitatages“ oder als Nachmittagsaktion können z. B. auch kleine Hefeteigtiere oder Gebäckstangen (siehe Rezept unten) hergestellt werden.

Konzeptidee

„Tier-Safari“

Hefeteig-Tiere mit 40 % Gemüse

Mengenangaben für 1kg Grundmasse

315 g Dinkelvollkornmehl, 12,5 g Frischhefe, 150 ml Milch, 1,7 g Salz, 50 g Olivenöl, 12 g Walnüsse, 16 g frische Petersilie, 6 g Pizzagewürz. Gemüse (stückig), z.B.: 12 g getrocknete Tomaten, 60 g frische Tomaten, 50 g Mais, 60 g Paprika, 150 g Zucchini, 60 g Karotten, 60 g Erbsen,

Zubereitung

Teig herstellen, gehen lassen, Gemüse und Gewürze untermengen, Aus ca. 60 g Teigportionen Tiere ausformen. 175°C, 25 Minuten.

Haltbarkeit

3-7°C: 3 Tage, -18°C: 3 Monate.
Kann kalt und warm verzehrt werden.

„Kicherbiss“

Kichererbsensticks

Mengenangaben für je 1 kg Grundmasse

90 g Haferflocken, 440 g gegarte Kichererbsen, 75 g Zucchini, 75 g rote Paprika, 75 g Karotte, 75 g Brokkoli, 145 g Vollei, Kräuter: Petersilie, Basilikum, Paprikapulver, Pfeffer, 2,7 g Salz /

Zubereitung

Teig herstellen, Portionen von je 21,5 g ausformen und bei 180°C 20 Minuten backen.

Haltbarkeit

3-7°C: 3 Tage
Kann kalt und warm verzehrt werden.

