

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - November 2014 -

Plätzchenrezepte ohne Ei

Immer mehr Kinder auch in unseren Kindertagesstätten sind von einer Hühnereiweißallergie betroffen. Deshalb an dieser Stelle ein paar Ideen für Plätzchenrezepte ohne Ei, die auch Kindern schmecken, die nicht von einer Allergie betroffen sind.

Joghurt-Haferflocken-Kekse

für 1 Blech

Zutaten:

2 Tassen	Haferflocken
¼ Tasse	Zucker
1 Tasse	Mehl
1 Msp.	Backpulver oder
½ TL	Natron
1 Tasse	Joghurt (Fruchtjoghurt)
etwas	Milch

So wird's gemacht:

- Die Haferflocken mit dem Zucker, dem Mehl und dem Backpulver vermischen.
- In einer Schüssel den Fruchtjoghurt (Geschmack je nach Belieben) mit etwas Milch verrühren, sodass er eine flüssige Konsistenz bekommt. Mit den trockenen Zutaten vermischen. Der Teig sollte eine zähe Konsistenz haben (falls er zu flüssig ist, einfach noch etwas Mehl bzw. Haferflocken zufügen).
- Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech leicht flach drücken.
- Die Kekse bei 200° C ca. 20 Min. backen.

Schokomüsli-Kekse

für 1 Blech

Zutaten:

1 Tasse	Müsli (Schokomüsli)
1 Tasse	Kokosraspeln
1 Tasse	Mehl
½ Tasse	Zucker
1 TL	Backpulver
120 g	Butter oder Margarine
2 EL	Honig oder Ahornsirup

So wird's gemacht:

- Schokomüsli, Kokosraspeln, Mehl, Zucker, Backpulver in einer Schüssel vermischen.
- Die Butter auf dem Herd oder in der Mikrowelle schmelzen, mit dem Sirup oder Honig vermischen und zu den trockenen Zutaten geben. Alles mit einem Mixer mit den Knethaken verrühren.
- Mit zwei Löffeln kleine Portionen (etwa walnussgroß) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Bei 150 bis 160° C Umluft ca. 20 Min. backen.

TIPP:

Statt Kokosraspeln können Haferfleks, Schokopops, gemahlene Nüsse oder auch mal Rosinen oder Cranberries untergemischt werden.

Käsegebäck

- Deftiges zum Knabbern ohne Ei -

für 1 Blech

Zutaten:

100 g Mehl
100 g Butter
100 g geriebener Käse, z. B. Emmentaler
Salz
Pfeffer

Zum Verzieren:

Kondensmilch
Sesam
Mohn
Pizzagewürz
Pfeffer
Kräuter der Provence

So wird's gemacht:

- Mehl, Butter und Käse mit Salz und Pfeffer zu einem Mürbeteig verkneten. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
- Den Teig ausrollen und Plätzchen ausstechen.
- Plätzchen mit Kondensmilch bestreichen und den gewünschten Zutaten bestreuen.
- Auf 175° C 10 bis 12 Min. backen.

Literatur: www.chefkoch.de

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner