

Pregenzer, B. / Schmidle, B. Hildegard von Bingen - Einfach für Kinder

Leseprobe

[Hildegard von Bingen - Einfach für Kinder](#)

von [Pregenzer, B. / Schmidle, B.](#)

Herausgeber: Tyrolia Verlag Österreich



<http://www.unimedica.de/b14026>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Rezepte für Kinder und Jugendliche

Essen ist ein sozialer Akt, bei dem möglichst alle Familienmitglieder auf ihre Kosten kommen sollen. Kinder haben unterschiedliche Geschmacksvorlieben, dennoch sollten sie prinzipiell von allem zumindest probieren. Wir erachten es als wichtig, Rezepte, die nicht sofort auf Begeisterung stoßen, nach einiger Zeit wieder anzubieten und sich nicht beirren zu lassen. Geschmacksvorlieben wechseln und „reifen“ mit zunehmendem Alter. Wir haben Rezepte ausgesucht, die bei unseren Kindern und ihren Freunden großen Anklang gefunden haben. Viele weitere Rezepte für die ganze Familie finden Sie in unserem Buch „Einfach kochen“.

Mit diesen Rezepten landen Sie bei ihren Kindern immer wieder einen Volltreffer.

Pikantes

Gemüsebrühe (pro Person)

150 g Gemüse	(Fenchel, Sellerie, Karotten, Rüben) in ½ Liter Wasser weich kochen und abseihen. Mit	Da wir durch Stress, Elektrosmog, Bewegungsmangel und Ernährungsfehler alle mehr oder weniger übersäuert sind, ist diese Gemüsebrühe ein wirklich gesundes Essen für die ganze Familie, das einmal pro Woche als Abendessen serviert werden sollte.
Galgant, Bertram, Quendel, Ysop, Muskat	würzen und 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss	
gehackte Petersilie	oder Kräuter nach Wahl und etwas	
Salz	dazugeben. Das Gemüse nach Belieben pürieren und wieder in die Suppe geben oder	
5 EL gekochte Dinkelkörner	dazugeben.	

Schokoladepudding

2 EL Dinkelfeinmehl,
1 EL Kakaopulver
2 EL Rohrohrzucker

und
mit wenig Milch kalt
anrühren, damit sich keine
Klumpchen bilden. Mit dem
Rest von
1/2 Liter Milch
mischen und unter ständigem
Rühren 10 Minuten köcheln
lassen.



Den Pudding in kalt ausgespülte Formen füllen, erkalten lassen und je nach Geschmack mit etwas geschlagener Sahne servieren.

Nervenkekse

1 kg Dinkelfeinmehl,
400 g Butter,
250 g feinen Rohrohrzucker,
200 g gemahlene Mandeln,
1 Prise Salz,
3 EL Gewürzpulver,
4 Eier
100 ml Milch

und
zu einem eher feuchten
Mürbteig verarbeiten.

Den Teig mindestens 1 Stunde (besser über Nacht) kalt stellen. Dann ausrollen, Kekse ausstechen und bei 180 ° ca. 15 Minuten backen.

Das
Gewürzpulver
besteht aus: 45 g
Zimtpulver, 45 g
Muskatnusspulver,
10g Nelkenpulver

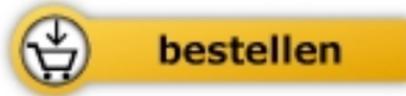


Pregoner, B. / Schmidle, B.

Hildegard von Bingen - Einfach für Kinder

Anregungen für eine gesunde
Entwicklung von der Geburt bis zur
Pubertät

256 Seiten, kart.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de