

Christina Kaldewey

Vegane Küche für Kinder

Leseprobe

[Vegane Küche für Kinder](#)

von [Christina Kaldewey](#)

Herausgeber: compassion media



<http://www.unimedica.de/b16493>

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>



Dinkelstangen zum Knabbern

Ergibt ca. 20 Gebäckstangen





Da brauchst

125 g Dinkelvollkornmehl
125 g Dinkelmehl
1/2 P Trockenhefe
1 TL Zucker
1 TL Kräutersalz
125 ml lauwarmes Wasser
3 EL Öl
Für ältere Kinder: Sesam

Zubereitung

1. Mehl und Salz in einer Rührschüssel vermengen. Eine Kuhle darin formen, Trockenhefe, Zucker und lauwarmes Wasser hineingeben und kurz ruhen lassen. Daraufhin Öl hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig 15 Minuten mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
3. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, diese zu Stangen ausrollen. Dann ggf. in Sesam wälzen und ca. 15-20 Minuten backen, bis die Gebäckstangen eine braune Farbe haben.

Tipp

Sesam, andere Saaten oder Sonnenblumenkerne können auch direkt in den Teig eingearbeitet werden. Je dünner die Stangen ausgerollt werden, desto knuspriger werden sie! Zu beachten ist, dass Saaten und Kerne für kleinere Kinder noch schwer verdaulich sind und lieber weggelassen werden sollten.



Gemüsepfannkuchen

Ergibt 8 kleine Pfannkuchen



86

1,5 Jahre



Du brauchst

250 g Mehl

1 Möhre

Spinat (etwa dieselbe Menge wie die geraspelte Möhre, fein gehackt)

500 ml Wasser

6 EL Cuisine

2 EL Öl

2 TL Petersilie Salz



Tipp

Mit ein bisschen „Instant-Käsesauce“ (gibt's im gut sortierten Veganversand) schmecken die Pfannkuchen besonders gut! Auch kleingewürfelter Räuchertofu lässt sich gut mit einarbeiten! Wenn du Vollkornmehl verwenden möchtest, muss die Wassermenge erhöht werden, sodass sich immer noch ein relativ flüssiger Teig ergibt.

Zubereitung

1. Die Möhren feinraspeln und mit Spinat in 1 EL Wasser kurz in einem Topf erhitzen.
2. Mehl mit dem Wasser vermengen, nach und nach Cuisine und Öl hinzugeben und mit einem Schneebesen zu einem relativ flüssigen Teig verarbeiten.
3. Salz und Petersilie zum Abschmecken unterrühren. Zum Schluss das Gemüse untermengen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen bei mittlerer Temperatur langsam von beiden Seiten goldbraun backen. Pfannkuchen wenden, wenn der äußere Rand durchgebacken und etwas bräunlich erscheint.





Christina Kaldewey

Vegane Küche für Kinder

Vegane Küche für Kinder

154 Seiten, kart.
erschienen 2013



bestellen

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