

Ernährung

Rezept: Wir kochen heute Rührei!

In der Küche gibt es viele tolle Ideen zur Beschäftigung der Kinder. Sie lieben es, wenn sie gemeinsam mit Mama und Papa kochen dürfen. Dadurch fühlen die Kinder sich als wertvollen und wichtigen Teil der Familie. Ein kinderleichtes Rezept ist Rührei. Die Kinder können fast alles alleine machen und Rührei gelingt und schmeckt immer. Später könnt ihr mit der ganzen Familie am Tisch sitzen und bei tollen Gesprächen das leckere Rührei genießen.

Was benötigt ihr?

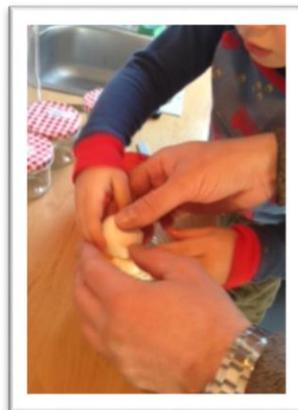
- Milch
- Eier
- Eine Zwiebel
- Salz und Paprikapulver (Würzt mit allem was ihr lecker findet)
- Ein sauberes Glas mit Schraubverschluss (z.B. Marmeladen- oder Olivenglas)



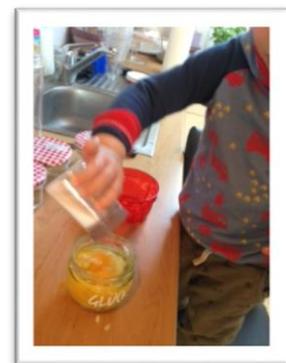
Aufgabe:



Als erstes die Zwiebel klein schneiden und in das Glas füllen.



Dann die Eier in das Glas schlagen



Dann nach Belieben würzen

Kita für Zuhause



Das Glas muss jetzt ganz fest verschlossen werden und dann heißt es ordentlich schütteln. Das macht richtig Spaß!



Schütte etwas Milch in den Becher



Nun das Glas vorsichtig öffnen

Nun schütte alles in eine Pfanne. Aber pass auf, die Pfanne ist sehr heiß.



Du musst jetzt nur noch ordentlich umrühren und tadaaa.... Fertig!



Wir wünschen dir und deiner Familie guten Appetit!