

Gesunde Ernährung

Rezept: Haferflockenauflauf

Zu einem guten Start in den Tag gehört ein leckeres gesundes Frühstück. Haferflocken mit Milch und Obst? Gerne, aber warum denn nicht mal im Ofen backen?

Was brauchen wir?

- 200 Gramm gemischte Haferflocken (Fein und Kernig)
- 400 Milliliter Milch
- 2 Eier
- 1 Banane
- 1 geschälter Apfel
- Eine Handvoll Mandelblätter (ihr könnt diese aber auch durch andere Nüsse ersetzen und wer mag auch mehr als eine Handvoll nehmen)



Ziele:

- Hygiene-Regeln kennenlernen
- Sicherer Umgang mit Küchenmaterialien
- Umgang mit Lebensmitteln
- Förderung der Sinne z.B. Wie schmeckt was? Welche Farbe haben die Lebensmittel?

Zubereitung:

1. Ofen vorheizen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze.
2. Haferflocken abwägen und in die Auflaufform geben.
3. Apfel und Banane schälen und schneiden und über die Haferflocken verteilen.
4. Eier mit Milch verquirlen und über die Haferflocken geben. Alles gut vermischen und
5. ab in den Ofen für 30min.
6. Aus dem Ofen holen kurz abkühlen lassen. **Guten Appetit!!**



Kita für Zuhause

TIPP:

Das Obst könnt ihr auch gerne durch anderes Obst ersetzen. So kann man den Auflauf je nach Saisonobst variieren. Außerdem lassen sich Haferflocken auch super durch das Lieblingsmüsli austauschen. Sollte euch die Süße fehlen, kann man über den gebackenen Auflauf etwas Reissirup oder Honig machen.

Und dazu Fragen stellen:

- Wie schmecken die Lebensmittel?
- Wie schmecken die Lebensmittel einzeln und wie schmecken sie später als Auflauf?
- Schmeckt der Auflauf anders als das „normale“ Müsli?
- Wovon darf man viel essen?
- Wie riecht der Auflauf?

Viel Spaß und gutes Gelingen!