

Extra Tagespflege

Ruckzuck-Rezepte für kleines Geld

SCHLECHTE BEZAHLUNG, Inflation, Heizkostenpreise setzen Tagesmüttern und -vätern zu.

Mit diesen Rezepten können Sie nicht nur Geld sparen, sondern sie sind auch gesund und nachhaltig – und schnell zubereitet.

■ von Snjezana Ulrich



Snjezana Ulrich ist seit über 20 Jahren als Tagesmutter tätig und legt den Schwerpunkt bei ihrer Arbeit auf Selbstwirksamkeitserfahrungen der Kinder. Sie kocht gern vegetarisch und mit saisonalen Zutaten.

Frühstück: Apfel-Hafer-Müsli

Zutaten pro Kind:

- 30 g Haferflocken
- 200 ml Hafer- oder Dinkelmilch
- ½ Apfel (oder anderes Obst nach Saison, beispielsweise halbierte Blaubeeren, Erdbeeren oder kernlose Trauben)
- Nach Wunsch: 1 Teelöffel Honig (ab 12 Monate)

Die Haferflocken in der Milch weich werden lassen, beispielsweise über Nacht. Den Apfel schälen und fein reiben. Apfel und Haferflockenmasse mischen. Nach Wunsch süßen.

Tipp

■ Kinder über 3 Jahren mögen auch geraspelte Nüsse oder Mandeln im Müsli. Bieten Sie die Haferflocken in Hafer- oder Dinkelmilch an. Andere vegane Milchen sind nicht gleich gut verträglich für Kinder unter drei Jahren. Kuhmilch hat den Nachteil, dass das Eisen aus den Haferflocken in Verbindung damit nicht gleich gut vom Körper aufgenommen werden kann.



Ab
12 Monaten

Mittagessen: Gnocchi mit Spinat

Ab
12 Monaten

Zutaten für 3 bis 4 Kinder:

- 1 kg Gnocchi (aus dem Kühlregal)
- 700 g Rahmspinat (Tiefkühlprodukt, portionierbar)
- Nach Geschmack: 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Nach Geschmack: geriebener Käse

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, die gehackte Zwiebel in Olivenöl glasig andünsten. Den Rahmspinat dazugeben, schmelzen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss etwas Sahne zugeben, verrühren und heiß werden lassen. Die Gnocchi ungedünstet in eine Auflaufform geben, die Spinatsoße daraufgeben, alles vermengen und mit etwas Streukäse bestreuen. Im Backofen für etwa 25 Minuten überbacken. Vor dem Servieren et-

was stehen lassen, damit die Flüssigkeit noch etwas verdampfen und das Gericht abkühlen kann.

Tipp

■ Da dieses Gericht sozusagen vom Ofen zubereitet wird, haben Sie zwischendrin Zeit, sich um die Kinder zu kümmern, beispielsweise zum Wickeln vor dem Essen.



Foto: ©xxxxxx/Gettyimages

Ab
10 Monaten
(Variation mit
Sesam ab
3 Jahren)



Foto: ©xxxxxx/Gettyimages

Mittagessen: Ofen-Kartoffeln

Zutaten für 3 bis 4 Kinder:

- 250 g Kartoffeln
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- Nach Wunsch: Pfeffer, Paprikapulver

Die Kartoffeln waschen, längs halbieren und mit dem Öl und den Gewürzen mischen. Bei 180 °C Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen, nach 15 Minuten die Kartoffeln wenden.

Variation ab 3 Jahren: Sesamkartoffeln

Drücken Sie die vorbereiteten Kartoffeln vor dem Backen mit der Schnittfläche in einen Teller mit Sesam.

Tipp

■ Dazu passt ein Quark-Dip aus 150 g Quark, einem Löffel Naturjoghurt, Salz und Pfeffer. Nach Wunsch können Sie den Dip auch mit Schnitt- oder Knoblauch abschmecken (ab 12 Monaten).