

# Kinderküche kommt an

## Honig – Marzipan - Kugeln

200 g gemahlene Mandeln, 180 g. Honig, 50 g gemahlene Hafer (Schokostreusel)

Die Zutaten abwägen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend kleine Kugeln formen und in Schokostreuseln rollen.

## Bienchens Durstlöscher

2 Fl. Mineralwasser, 5 Zitronen (Saft) 5 Essl. Honig

Die Zitronen auspressen. Den Zitronensaft mit dem Honig und Mineralwasser alles nach und nach vermischen.

## Gerstenschnitten - Snack

1 kg Gerste geschrotet, 1 Essl. Kräutersalz, 200g geriebenen Käse

Die Gerste schroten und lauwarmes Wasser dazu geben bis ein sämiger Teig entsteht. Nach Belieben Kräutersalz hinzufügen (ca. 1 Esslöffel). Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und den geriebenen Käse darüber streuen.

Im Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

**Variante:** rote Paprikastreifen unter die Teigmasse rühren

## Müsliriegel

125 ml (1/8 l) Wasser, 500 g Honig, 200 g kernige Haferflocken  
200 g kernige Weizenflocken, 100 g Kokosraspel, 50 g Sesamsamen,  
300 g Dörrobst (z.B. Aprikosen, Pflaumen, Äpfel), 1 Msp. gemahlene Vanille  
1 Teel. gemahlen Zimt, 1 Prise Salz, 2 Eiweiß, 2 Eigelb

Wasser & Honig in kleinem Topf erhitzen, bis sich der Honig aufgelöst hat. Fülle Haferflocken, Weizenflocken, Kokosraspel, Sesamsamen, Dörrobst, Vanille, Zimt & Salz in eine große Rührschüssel, mische alle Zutaten mit dem Kochlöffel. Nun gibst du das Honigwasser und die Eigelbe dazu, rührst alles noch einmal gut durch und lässt die Masse 10 Minuten quellen. Schlage die beiden Eiweiße mit einem Handrührgerät halb steif und rühre den Eischnee unter die Müslimischung. Belege das Backblech mit Backtrennpapier und streiche die Müsliriegelmischung darauf. Belege die Masse mit Frischhaltefolie und drücke sie dann mit einer Teigrolle fest auf das Backblech. Entferne danach die Folie. Schiebe das Backblech in den Backofen (Strom etwa 160 Grad / Gas Stufe 1-2) und backe die Müsliriegel 20 -30 Minuten. Schneide aus dem großen Riegel viele kleine.



# Kinderküche kommt an

## Honig – Marzipan - Kugeln

200 g gemahlene Mandeln, 180 g. Honig, 50 g gemahlene Hafer (Schokostreusel)

Die Zutaten abwägen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend kleine Kugeln formen und in Schokostreuseln rollen.

## Bienchens Durstlöscher

2 Fl. Mineralwasser, 5 Zitronen (Saft) 5 Essl. Honig

Die Zitronen auspressen. Den Zitronensaft mit dem Honig und Mineralwasser alles nach und nach vermischen.

## Gerstenschnitten - Snack

1 kg Gerste geschrotet, 1 Essl. Kräutersalz, 200g geriebenen Käse

Die Gerste schroten und lauwarmes Wasser dazu geben bis ein sämiger Teig entsteht. Nach Belieben Kräutersalz hinzufügen (ca. 1 Esslöffel). Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und den geriebenen Käse darüber streuen. Im Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

**Variante:** rote Paprikastreifen unter die Teigmasse rühren

## Müsliriegel

125 ml (1/8 l) Wasser, 500 g Honig, 200 g kernige Haferflocken  
200 g kernige Weizenflocken, 100 g Kokosraspel, 50 g Sesamsamen,  
300 g Dörrobst (z.B. Aprikosen, Pflaumen, Äpfel), 1 Msp. gemahlene Vanille  
1 Teel. gemahlen Zimt, 1 Prise Salz, 2 Eiweiß, 2 Eigelb

Wasser & Honig in kleinem Topf erhitzen, bis sich der Honig aufgelöst hat. Fülle Haferflocken, Weizenflocken, Kokosraspel, Sesamsamen, Dörrobst, Vanille, Zimt & Salz in eine große Rührschüssel, mische alle Zutaten mit dem Kochlöffel. Nun gibst du das Honigwasser und die Eigelbe dazu, rührst alles noch einmal gut durch und lässt die Masse 10 Minuten quellen. Schlage die beiden Eiweiße mit einem Handrührgerät halb steif und rühre den Eischnee unter die Müslimischung. Belege das Backblech mit Backtrennpapier und streiche die Müsliriegelmischung darauf. Belege die Masse mit Frischhaltefolie und drücke sie dann mit einer Teigrolle fest auf das Backblech. Entferne danach die Folie. Schiebe das Backblech in den Backofen (Strom etwa 160 Grad / Gas Stufe 1-2) und backe die Müsliriegel 20 -30 Minuten. Schneide aus dem großen Riegel viele kleine.

