



Der Klassiker unter den Frühstück. Wohlbekannt mit frischem Obst, cremigem Joghurt und knackigen Nüssen, wird es mit geraspeltem Gemüse und frischen Kräutern zu einem echten Geheimtipp. Probieren erlaubt!

ganzjährig



Enthält Gluten (Hafer- oder Dinkelflocken), Milch/Laktose (Joghurt), Schalenfrüchte (Mandeln)



Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 300 g kernige Getreideflocken, z.B. aus Hafer oder Dinkel
- 600 ml Wasser
- 800 g Obst der Saison, z. B. Äpfel und Birnen
- 600 g Joghurt
- 120 g Samen, Nüsse, Trockenfrüchte (z. B. Sonnenblumenkerne, Mandeln, Rosinen)
- 1 TL Gewürz wie Vanille, Zimt, Minze, Zitronenmelisse, Zitronenschale

Küchenwerkzeug

- Küchenwaage
- Messbecher
- Kleiner Topf
- Holzlöffel
- Messer
- Schneidebrett
- Gabel
- Große Schüssel
- Teigschaber

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 150 g kernige Getreideflocken, z.B. aus Hafer oder Dinkel
- 300 ml Wasser
- 400 g Obst der Saison, z. B. Äpfel und Birnen
- 300 g Joghurt
- 60 g Samen, Nüsse, Trockenfrüchte (z. B. Sonnenblumenkerne, Mandeln, Rosinen)
- ½ TL Gewürz wie Vanille, Zimt, Minze, Zitronenmelisse, Zitronenschale

(Saisonale) Alternativen

Äpfel und Birnen können im Frühjahr und Sommer durch frische Blau- oder Erdbeeren getauscht werden. Im Herbst eignen sich Zwetschgen. Auch geraspeltes Gemüse bietet sich an. Mit frischen Kräutern wie Petersilie, Dill oder Kresse abschmecken und als herzhaften Aufstrich verwenden.

1 In einem kleinen Topf die Getreideflocken in Wasser aufkochen. Dabei gelegentlich umrühren. Gequollene Flocken vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2 Während die Flocken abkühlen, das Obst waschen, putzen und eventuell schälen. In mundgerechte Stücke schneiden und würfeln. In die große Schüssel geben.

3 Die abgekühlten Flocken zum Obst in die große Schüssel füllen und den Joghurt unterrühren.

4 Nüsse, Samen oder Trockenfrüchte hacken oder sehr fein schneiden, unter das Müsli mischen. Mit den Gewürzen fein abschmecken.

Unterstützen Sie die Kinder beim Abmessen, indem sie z. B. eine entsprechende Markierung am Messbecher anbringen. Wie sehen die Flocken vor dem Einweichen aus, wie danach? Auch probieren ist ausdrücklich erlaubt!

Die Kinder entscheiden wie sie das Obst zerkleinern möchten – sehr weiches Obst wie Beeren können die Kinder mit der Gabel zerdrücken. Alternativ zur Schüssel kann das Obst auch separat in kleinen Schüsseln gesammelt werden.

Ein Teigschaber sorgt dafür, dass kein Rest ungenutzt im Topf verbleibt. Der Brei dickt nach, für eine sämige Konsistenz eventuell etwas Wasser nachgießen.

In kleine Schälchen abgefüllt und einzeln auf dem Tisch angerichtet, kann jedes Kind seine eigene Portion gestalten. Welche Gewürze ins Müsli kommen, entscheiden die Kinder. Wer mag, verkostet sie vorher.

Tipps & Tricks

Steht kein Herd zur Verfügung, können die Flocken auch über mehrere Stunden in Wasser eingeweicht werden statt sie aufzukochen. Joghurt kann durch Quark oder Buttermilch ersetzt werden.

Für ein Knuspermüsli die Samen und Nüsse in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe leicht anrösten, danach mit etwas Honig karamellisieren. Auf einem Backpapier auskühlen lassen.



Joghurt – wird durch Milchsäuregärung aus Milch hergestellt. Sein natürlicher Fettgehalt liegt zwischen 3,5 und 4 Prozent. Joghurt sollte immer gekühlt werden und gehört daher in den Kühlschrank. Optimal ist eine Temperatur von 5 Grad Celsius.