

Brombeer-Bananen-Milchshake

Egal mit welcher Beere – nicht nur köstlich, sondern auch ein echter Hingucker

Zur Verfügung gestellt von:



ZUTATEN

(für ca. 10 Portionen)



- 20 g Zucker oder Honig
- 200 g Brombeeren (frisch oder TK)
- 100 g Bananen (frisch)
- 600 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 EL Zitronensaft









KÜCHENHELFER

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Esslöffel
- Pürierstab
- Pürierbecher
- bei TK-Beeren: Kochtopf

SO GEHT'S



-  Bei Verwendung von TK-Brombeeren: diese aus hygienischen Gründen zuerst in einen Topf geben und aufkochen lassen.
-  Während die Brombeeren abkühlen, die geschälten Bananen in Stücke schneiden.
-  Beides mit der Milch pürieren.
-  Mit Zucker bzw. Honig und Zitronensaft abschmecken.
-  Empfohlene Portionsgrößen: Kinder 1-3 Jahre ca. 80 ml, Kinder 4-6 Jahre ca. 95 ml.
-  **Tipp:** Werden Kinder im U1-Bereich gepflegt, sollte der Honig durch Haushaltszucker oder Dicksaft ersetzt werden.

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Vesper-Rätsel: Wer versteckt sich hier?

Während die Kinder ihren Milchshake genießen, können sie anhand einer Auswahl an Obstsorten auf dem Tisch (z. B. ganze Banane, frische Brombeeren, frische Erdbeeren) herauschmecken bzw. raten, welches Obst sich in ihrem Milchshake versteckt hat. Es kann auch überlegt werden, welche anderen (saisonalen) Kombinationen noch denkbar sind.

Magic-Mix: Mit einem Standmixer lassen sich hier zahlreiche Kombinationen ausprobieren. Auch Buttermilch und Joghurt lassen sich gut verwenden und können je nach Konsistenz von den Kindern gelöffelt oder getrunken werden. Die Kinder beobachten beim Mixvorgang, wie sich die Konsistenz verändert und lernen das technische Gerät Mixer kennen.



MIT VIELFALT DURCHS JAHR

Clever kombiniert: Mit unseren Muffins, Quark-Öl-Bärchen oder den Apfel-Hafer-Kekschen. Alternativ können feine (Schmelz-) Getreideflocken mitgemixt werden, dann wird's besonders nahrhaft und sättigend. Nicht mehr ansehnliches (aber noch essbares) Obst wie z. B. reife Bananen oder Birnen, lassen sich hier gut verwerten und ergänzen eine natürliche Süße zu den sauren Beeren.

Auch bei den Milchprodukten kann variiert werden: Dickmilch, Buttermilch oder Pflanzendrinks (z. B. Hafer- oder Sojadrinks) können die Kuhmilch (anteilig) ersetzen. Im **Sommer** können frische Beeren und Früchte wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Pfirsiche genutzt werden.

Im **Winter** auf Tiefkühl-Beeren oder selbst konservierte Fruchtaufstriche zurückgreifen.

Bildnachweise: Rezeptbild von RitaE – pixabay.com | Icons: Eucalyp, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle