

Rezept für Osterhasen

Dieser Teig geht schnell und die Zutaten dafür hat jeder bestimmt zu Hause.

Wer zum Ausstechen keinen Hasen hat, kann natürlich auch Schmetterlinge, Schafe etc. benutzen. Hat man „nur“ die klassischen Ausstecher für die Weihnachtszeit, kann man sich jedes Motiv einfach auf Pappe oder dickeres Papier aufzeichnen und mit einem Messer auf dem Teig übertragen.

Zutaten:

Teig:

- 300g Mehl
- 150g Magerquark
- 1 Päckchen Backpulver
- 6 El Milch + 1 El zum Bestreichen
- 6 El Öl

- 75g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
-
- 1 Eigelb
- Mandeln oder Rosinen für die Augen

Und so geht's:

Backofen auf 175 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Mehl, Backpulver, Quark, Milch, Öl, Zucker und Vanillezucker mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten.

Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche dünn ausrollen und entweder mit den Ausstechern oder selbst gemachten Motiven ausstechen.

Fertige Osterhasen, Schmetterlinge, Schafe, etc... auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Eigelb mit einem EL Milch verquirlen und die Plätzchen damit bestreichen. Zum Schluss noch eine Rosine als Auge vorsichtig reindrücken.

Alles für ca. 15 - 20 Minuten backen.

Je nach Größe oder Dicke kann sich die Zeit etwas verkürzen oder verlängern.

Guten Appetit



Das lernen Kinder beim gemeinsamen Kochen

Bei verschiedenen Tätigkeiten in der Küche helfen zu dürfen, macht Kinder stolz, steigert das Selbstbewusstsein und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Familie. Darüber hinaus lernen Kinder so spielend leicht den Umgang mit Lebensmitteln: Wie riechen bestimmte Kräuter, wie schmecken Gewürze, wie fühlt sich eine Karotte an oder wie sieht ein Apfel eigentlich innen aus? Dieser praktische Umgang mit Lebensmitteln lässt Kinder von klein auf viel bewusster mit dem Thema Ernährung umgehen. Und das gemeinsame Kochen macht Kindern Appetit und Lust auf das anschließende Essen.

Natürlich ist das gemeinsame Kochen etwas zeitintensiver und aufwendiger, aber der Aufwand lohnt sich! Kinder, die früh in den Küchenalltag eingebunden werden, sind auch später fleißige Helfer. Das Wichtigste ist Geduld mit den kleinen Beiköchen zu haben und ihnen in der Küche eine Chance zu geben.

Spaß in der Küche für jedes Alter

Eigentlich ist gemeinsames Kochen ja kinderleicht. Vor allem, weil das Interesse und die Neugier der Kinder enorm groß sind. Schon Kleinkinder können kleine Aufgaben in der Küche übernehmen. Beim Einkaufen, Zubereiten und Aufräumen gibt es viele Möglichkeiten, sie zu beteiligen. Natürlich können Einjährige noch keine Kartoffeln schälen und Dreijährige nicht die heißen Nudeln abschütten. Aber beim Kochen mit Kindern gilt: Jeder leistet einen kleinen Beitrag, damit es am Ende allen schmeckt.

(Quelle bonafamilie.at)