

Annina Schäflein | Lena Merz

KÜCHENRATGEBER

KINDERFESTE FEIERN

*Bunt, gesund und
zuckerreduziert*



G|U

INHALT

*So geht's: Öffne die Klappen dieses Buches.
Dort findest du die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP
ZUCKER-
REDUZIERT



DIE PERFEKTE
DEKO

Immer griffbereit:
BACKEN MIT
ZUCKERERSATZ



Immer griffbereit:
ZUCKERFREIE
GETRÄNKE

UNSER GUT
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.

REZEPTKAPITEL



06 KUCHEN UND TORTEN



26 SÜSSE KLEINIGKEITEN



44 HERZHAFTES

- 04 Die Autorinnen
- 05 Knackige Cracker
- 11 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

Für 1 Torte à 18 cm Ø (8 Stücke) • 1 Std. 15 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • 30 Min. Kühlen •
Pro Stück ca. 400 kcal, 14 g E, 21 g F, 38 g KH

REGENBOGENTORTE

kunterbunter Hingucker

FÜR DEN TEIG

6 zimmerwarme Eier (M)
90 g Zucker
6 Msp. gemahlene Bourbon-
Vanille
je 2 Msp. Lebensmittelfarbe (Gel;
rot, orange, gelb, grün, blau,
lila)
150 g Weizenmehl (Type 550)
90 g Speisestärke
3 TL Weinstein-Backpulver

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g Sahne
2 Pck. Sahnesteif
40 g Zucker
400 g Frischkäse

AUSSERDEM

Fett für die Formen
2 Springformen à 18 cm Ø

TEIG: Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Springformen fetten. Den Teig in sechs Portionen (für zwei Backformen) zubereiten: 1 Ei mit 10 ml Wasser ca. 3 Min. schaumig rühren. 15 g Zucker einrieseln lassen, 1 Msp. Lebensmittelfarbe hinzugeben und kurz unterrühren, bis ein luftiger Schaum entsteht.

In einer zweiten Schüssel 25 g Mehl, 15 g Speisestärke und ½ TL Backpulver mischen. Mehlmix portionsweise zum Ei-Mix sieben und sehr vorsichtig unterheben.

Jeweils die komplette Menge des in einer Farbe eingefärbten Teigs in die Springformen geben und verteilen. Beide Formen im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen (Stäbchenprobe). Kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf Kuchengittern abkühlen lassen. Die Formen abspülen und neu fetten. Den Vorgang zweimal wiederholen, um sechs verschiedenfarbige Böden zu erhalten.

FÜLLUNG: Die kalte Sahne mit 1 ½ Pck. Sahnesteif und Zucker steif schlagen. Frischkäse mit restlichem Sahnesteif (½ Pck.) aufschlagen. Sahne vorsichtig unter die Frischkäsecreme heben und in 6 gleich große Portionen teilen. Mit je 1 Msp. Lebensmittelfarbe einfärben. Mind. 15 Min. (oder bis zum Einstreichen) im Kühlschrank aufbewahren. Die Böden mit Creme bestreichen und übereinanderschichten.





Für 6 Stück • 20 Min. Zubereitung • 8 Min. Backen • Pro Stück ca. 330 kcal, 5 g E, 24 g F, 21 g KH

BLÄTTERTEIGWINDRÄDER

knuspriger Genuss

300 g TK-Blätterteig (6 Platten)
100 g Brombeeren
Saft von ½ Zitrone
3 Soft-Datteln
75 g Pekannusskerne
50 g Frischkäse
1 Msp. gemahlene Bourbon-
Vanille
1 Eigelb (M)

- 1 Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig aus dem Tiefkühlfach nehmen und die Teigplatten nebeneinander auf den Blechen auslegen. Den Ofen auf 200° vorheizen.
- 2 Die Brombeeren waschen, verlesen und abtropfen lassen. Brombeeren mit Zitronensaft, Datteln und Pekannüssen in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren. Frischkäse und Vanille dazugeben und kurz zu einer homogenen Creme vermischen. Das Eigelb mit einer Gabel kurz aufschlagen.
- 3 Den Teig an allen vier Ecken ca. 5 cm zur Mitte einschneiden, sodass acht Spitzen entstehen. 1 EL süßes Pesto in die Mitte geben und anschließend jede zweite Spitze zur Mitte falten und mit den Fingern festdrücken. Die Windräder mit Eigelb einstreichen und im Ofen (Mitte) in ca. 8 Min. goldbraun backen.



Für 1 Springform à 24 cm Ø (8 Stücke) • 30 Min. Zubereitung • 4 Std. Tiefkühlen •
Pro Stück ca. 480 kcal, 13 g E, 33 g F, 20 g KH

ERDNUSS-SCHOKO-EISBOMBE

eiskalte Überraschung

100 g zuckerreduzierte Kekse
2 EL Kokosöl
600 g Sahne
80 ml Ahornsirup
250 g stückige Erdnussbutter
100 g Zartbitter-Schokolade
(mind. 80 % Kakaogehalt)
50 g gesalzene Erdnusskerne

- 1 Die Kekse mit den Händen fein zerkrümeln, das Kokosöl zerlassen und beides gut mischen. Den Boden der Springform mit 2 EL Sahne bedecken, dann die Kekse auf den Boden verteilen und festdrücken.
- 2 400 g Sahne steif schlagen und in den Kühlschrank stellen. Ahornsirup, Erdnussbutter und die restliche Sahne sehr gut mischen. Die Erdnussbuttermasse vorsichtig unter die geschlagene Sahne heben und auf den Keksen verteilen. 3 Std. abgedeckt tiefkühlen.
- 3 Die Schokolade im Wasserbad zerlassen und die Erdnüsse fein hacken. Die Eisbombe aus dem Tiefkühlfach holen, die Schokolade darauf verteilen und die gehackten Nüsse darüberstreuen. Erneut abgedeckt 1 Std. tiefkühlen. Die Eisbombe vor dem Servieren 10 Min. antauen lassen.



1



2



3

BUNTER GEMÜSEZUG

für Gemüseverweigerer



4



5



6

Für 12 Kinder • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 75 kcal, 3 g E, 1 g F, 7 g KH

- 6 Paprika (je 2 rote und gelbe, je 1 grüne und orange)
- 2 Salatgurken
- 200 g Kirschtomaten
- 3 Möhren
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 Bund gemischte Kräuter
- 500 g Magerquark
- Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

- 12 Zahnstocher

1 Die Paprika, Gurken und Tomaten waschen. 1 Paprika als Lok zuschneiden. Dafür die Paprika quer bis zur Mitte einschneiden und dann längs einen Schnitt vom Strunk zur Mitte machen. Das obere Stück der Paprika abheben und in Stifte schneiden. Die Paprika vorsichtig von weißen Trennwänden und Kernen befreien. Die restlichen Paprika längs ca. 1 cm über dem Strunk durchschneiden und weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Deckel in Stifte schneiden und zur Seite legen.

2 Die Paprikawaggons auf einem großen Brett oder einer Platte aneinanderreihen: erst die Lok und dann die Waggons. Der Strunk dient als Verbindungsstück. Beim letzten Wagon den Strunk entfernen.

3 Eine Gurke in 24 Scheiben schneiden und diese als Räder mit je ½ Zahnstocher an der Lok und an den Waggons befestigen. Die restliche Gurke in Sticks schneiden. Die Möhren und den Kohlrabi schälen, putzen und in Sticks schneiden. Die Gemüsesticks in die Waggons füllen.

4 Die Kräuter kalt abbrausen und trocken schütteln. Blättchen eventuell abzupfen und fein hacken. Den Quark (nach Bedarf mit einem Schuss Wasser) mit den Kräutern glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Lok füllen.

UNSER GU CLOU

Die Gemüsesticks passen nicht vollständig in die Waggons? Kein Problem. Einfach im Kühlschrank in einer Dose verpackt aufbewahren und nachfüllen. Je nach Anzahl der Gäste kann die Menge erweitert werden. Auch verschiedene Dips lassen sich in die Waggons einfüllen oder in kleinen Schalen neben dem Zug platzieren.



ZUCKERREDUZIERTE *Kinderfeste*

Du suchst zuckerarme Rezepte für Kuchen, Torten, süße und pikante Teilchen, die Kinder lieben? Lena März und Annina Schäflein von breifrei.de präsentieren dir ihre liebsten Leckereien, die Kleinen und Großen gleichermaßen schmecken. Dank einfacher Anleitungen und toller Deko-Ideen gelingt jedes Rezept. So sorgst du für unvergessliche Momente – ganz ohne übermäßigen Zucker!

Mit diesen 33 kreativen und gelingsicheren Rezepten meisterst du das nächste Kinderfest ganz mühelos – egal, ob zu Hause, in der KiTa oder in der Schule.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9615-6



€ 12,99 [D]

www.gu.de