

Maximas Kinderrezepte

Rezepte & Fotos: Mag. Angelika Stöckler



Kunterbuntes Gemüseblech

(ca. 10 Portionen)



1 gelbe Zucchini
1 grüne Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
200g Strauchtomaten
1-2 EL Olivenöl
Rosmarinzweige
Thymianzweige
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 TL Balsamico-Essig
Sesamkörner

- Gemüse waschen, zuputzen in mundgerechte Stücke teilen und auf einem Blech verteilen.
- Gemüse würzen und mit Olivenöl beträufeln, dann durchmischen, so dass sich das Öl gut verteilt.
- Mit Kräuterzweigen und halbierten Knoblauchzehen belegen.
- Ca. 15 min bei 180°C goldbraun backen.
- Mit Balsamico-Essig beträufeln und mit Sesam bestreuen.

Schmeckt warm und kalt.

Auch vorgegarte Karotten oder Kartoffeln (kleine neue Kartoffeln mit der Schale) können auf dem Gemüseblech mitgebacken werden.

„Gute-Laune-Riegel“

(1 großes Blech)

200g Haferflocken
300g Mandeln, gehobelt
200g Kürbiskerne, grob gehackt
150g Sonnenblumenkerne
150g Haselnüsse, grob gehackt
150g Rosinen
200g getrocknete Marillen, gehackt
100g Dörripflaumen, fein gehackt
2 dl Schlagobers
50 g Pistazien
½ TL Zimt
4 Eiklar
50g Zucker
50g Honig, flüssig
100g Kokosflakes oder Kokosraspeln



- Gehackte Dörripflaumen und Marillen mit dem Schlagobers mischen.
- Alle anderen Zutaten dazugeben und die Müslimasse sehr gut durchmischen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Ein zweites Backpapier darüberlegen und die Oberfläche mit einer Teigkarte schön glätten.
- Müsliriegel bei 180°C ca. 10-15 min. backen, bis die Oberfläche leicht zu bräunen beginnt.
- In lauwarmem Zustand mit einem scharfen Messer mit glatter Klinge Riegel schneiden.