

Maximas Kinderrezepte

von Mag. Birgit Hämmerle,
Ernährungswissenschaftlerin



Löwenzahnaufstrich

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)



Zutaten

- 1 Bund junge Löwenzahnblätter
- 200 g Frischkäse fettarm
- 100 g Sauerrahm

Zubereitung

- Löwenzahnblätter waschen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und klein schneiden
- Frischkäse mit Sauerrahm cremig rühren
- Geschnittener Löwenzahn untermischen, fertig ist der Löwenzahnaufstrich

Tipp

Zu einem guten Vollkornbrot genießen!
Anstelle des Frischkäse-Sauerrahm-Dipps kann auch ein Hüttenkäse verwendet werden. Dafür einfach die geschnittenen Löwenzahnblätter unter den Hüttenkäse mischen.

Das ganz besondere Osterei

mit Naturfarben gefärbt

Dazu brauchst du rohe Eier, alte, gewaschene Seidenstrümpfe, Eierfarbe aus der Apotheke, Blätter, Blüten, Gräser aus dem Garten

„Zubereitung“

- Die Seidenstrümpfe werden in quadratische Teile geschnitten (ca. 8x8 cm)
- Die Blätter, Blüten oder Gräser (je nach Motivwahl) werden auf das rohe Ei gegeben und mit dem Seidenstrumpf „fixiert“- dieser sollte eng anliegen- Vorsicht beim Knoten machen, das Ei kann leicht aus der Hand rutschen...und das ist ja noch roh!
- Kaltes Wasser in einen Topf füllen, Eierfarbe dazu geben und die „Seidenstrumpf-Eier“ darin kochen bis sie hart sind (7-8 Minuten)
- Eier „abschrecken“, Seidenstrumpf entfernen, Eier abtrocknen und für einen schönen Glanz mit wenig Butter einreiben



*Viel Vergnügen bei der Zubereitung und
beim Genießen wünscht euch*

Birgit Hämmerle