



Hier stelle ich euch ein leckeres Rezept vor, mit der Idee etwas mehr Gemüse an Kinder und andere Familienmitglieder heranzubringen. Gleichzeitig zeige ich euch, wie ihr sicher in der Küche mit Kindern arbeitet.

Möhrenwaffeln

2 Möhren	So wird`s gemacht:
200 g weiche Butter	Möhren schälen und fein raspeln. Butter
120-80 g Zucker	schaumig rühren, Zucker, Zimt und Eier nach und
1 Prise Zimt	nach mitrühren. Alle anderen Zutaten mit
6 Eier	unterrühren und den Teig etwas ruhen lassen.
200 g feine Haferflocken	Waffeln im gefetteten Waffeleisen goldbraun
100 g gemahlene Haselnüsse	backen.
160 g Mehl (Type 405-1050)	
200 ml Karottensaft	

Evtl. Apfelmus oder mit Puderzucker bestreuen

(Ob Puderzucker nötig ist – entscheidet ihr, je nach Süßgeschmack – Tipp, erst mal ohne Puderzucker anbieten, auf Nachfrage könnt ihr immer noch nach zuckern)

Gemütlich essen!

Guten Appetit!

Eure Kreative Küche!