

Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Ampel Pfannkuchen

Unser Sohn war eigentlich ein unkomplizierter Esser. Zumindest verglichen mit vielen anderen Kindern. Ich behaupte immer, es lag daran, dass er mit eingekauft hat und mit gekocht hat. Von klein auf. Aber dann erzählen mir andere Eltern, dass sie das auch machen und die Kinder trotzdem Gemüse Verweigerer sind. Und ich muss auch zugeben – es gab so bestimmte Gemüse, auf die war unser Kind auch nicht rasend scharf. Wir haben daher so ein paar Rezepte entwickelt, in denen das Gemüse versteckt daher kommt und die dann so toleriert wurden. Dazu gehören die bunten Pfannkuchen.

Das Mehl kann gegen glutenfreies Mehl ausgetauscht werden. Auch die Gemüse könnt ihr natürlich tauschen.

Wir (speziell mein Kind und ich) sind so ganz leicht pervers und mögen herzhaft-süß Kombinationen. Wir würden jetzt dazu gegrillten Räuchertofu und Ahornsirup essen. Wer es weniger gewagt mag, nimmt einfach einen Kräuterquark oder jede andere von den Kindern tolerierte Soße dazu.



Ich habe Kinder gesehen, die die Pfannkuchen mit Marmelade oder Sirup aßen. Kein Problem. Sie sind ja in der Grundmasse eigentlich weder süß noch salzig. Wenn eure Kinder die Pfannkuchen süß mögen, dann gebt ggf. etwas Zucker mit an den Teig. Mag erstmal verrückt klingen – klappt aber wunderbar. Und ihr habt trotzdem die Gewissheit, dass auch etwas Gemüse im Kind landet.

Wir haben zu Hause mit mehr Teig und wenig Gemüse angefangen und dann den Gemüseanteil stetig erhöht und so auch die „Toleranz“ des Kindes für Gemüsegeschmack. Ging gut. 😊

Zutaten Teig

- 450g Mehl
- 600ml Pflanzenmilch
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz.
- 1 kleine gekochte rote Bete
- 50g Spinat
- 1-2 TL Kurkuma



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



Öl zum ausbacken

1. Die rote Bete kochen und pürieren. Den Spinat kochen und pürieren.
2. Alle Zutaten bis auf Bete, Spinat und Kurkuma zu einem glatten Teig mischen.
3. Den Teig in drei Teile aufteilen. Jeden Teig nun mit einer färbenden Zutat mischen. Also ein roter Teig mit Bete, gelber Teig mit Kurkuma und grüner Teig mit Spinat.
4. In einer Pfanne Öl erhitzen und dann Pfannkuchen ausbacken.

