

Pausenbrot für Kinder

Gemüseburger

- 1 Vollkornsemmel
- Salatblätter
- Radieschen
- Tomate
- Gurke
- Schinken oder Salami

→ Belegen der Vollkornsemmel

Müsli-Riegel

- 200 g Haferflocken
- 100 g Haferfleks
- 100 g Nüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Kokosraspeln
- 50 g Butter
- 100 g Zucker
- 100 g Honig
- 1 TL Zitronensaft

Fruchtgläschen

Obst nach Belieben..

- Apfel
- Banane
- Himbeeren
- Erdbeeren
- Johannisbeeren...

Getränk:

Sprudelwasser



Herstellung:

Haferflocken, Haferfleks, halbierte Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kokosraspeln in einer Schüssel mischen, beiseite stellen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen, ein Messer und eine Kuchenrolle bereitlegen.

Butter, Zucker, Honig und Zitronensaft in einen hohen Kochtopf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren 3 - 4 Minuten lang bis zum karamellisieren kochen.

Dann vorgemischte Zutaten einrühren. So lange durchmischen, bis alles eine dunklere Färbung angenommen hat und gleichmäßig von der Honigkaramellmasse überzogen ist.

Die warme Riegelmasse sofort auf das Backblech verteilen, zu einer kompakten Platte ausrollen, Ränder andrücken.

Riegelmasse nach ca. 10 - 15 Minuten mit einem Messer in kleine Vierecke schneiden, auskühlen lassen und trocken aufbewahren.

