



Liebe Eltern!

**Jeden Montag** wird mit den Kindern die „**Gesunden Genießerjause**“ in Buffetform zubereiten.

Wir bitten, die Lebensmittel dafür bis 8 Uhr in den Kindergarten zu bringen.

### **JAUSENLISTE:**

- ca. 1,5kg Brot (2 versch. Brote z.Bsp. Mischbrot, Vollkornbrot)
- ¼ kg Butter
- Gemüse: Tomaten, Karotten, Radieschen, Gurken, Paprika, Kohlrabi (ca. 2kg insgesamt)
- Obst – z.B.: Äpfel, Birnen, Weintrauben, Zwetschken, Himbeeren, Heidelbeeren ... (im Winter: Mandarinen, Orangen, im Frühling/Sommer: Erdbeeren, Ribisel, Pfirsiche) - ca. 2kg insgesamt.
- Nüsse-ungesalzen: Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse,...in kleinen Mengen!
- Wir trinken Wasser (mit Kräuter, Orangenscheiben, Erdbeeren, Birnenstücken, Steinewasser...)-keine Säfte oder sonstige Getränke mitgeben.

Die Zusammensetzung kann und darf natürlich **immer variieren, je bunter und saisonaler** umso besser! Wir bitten, die Lebensmittel so weit wie möglich BIO einzukaufen.

### **Rezept für ein schnelles und beliebtes Brotrezept:**

1 kg Dinkelmehl, 1 P. Brotgewürz  
¾ l warmes Wasser, 1 Würfel Germ  
3 TL Salz, 1 TL Honig

Sonnenblumenkerne (oder Walnüsse, geraffelte Karotten, Kürbiskerne, Oliven) ...können nach Geschmack in den Teig eingeknetet werden. Alle Zutaten verrühren und ins Mehl einarbeiten. Den gut durchgekneteten Teig in eine gefettete, mit Sesam (Mohn, Sonnenblumenkerne) ausgestreute Kastenform geben und bei 200 ° C ca. eine Stunde backen.

Diesen Brotteig muss man nicht gehen lassen. Viel Freude beim Backen!

Wir danken für euer Bemühen und eure Mitarbeit!  
Euer Kindergartenteam