

A photograph of three children running through a field of tall, golden-brown grass. The child in the center is a girl with long brown hair, wearing a floral dress, running away from the camera. To her left is a smaller child in a yellow shirt, and to her right is a child in a pink shirt, also running away. The background is a soft-focus green field.

Hafer
Die Alleskörner



*Kinder im Gleichgewicht – mit ausgewogener
Ernährung und viel Bewegung*

„Damit du groß und stark wirst“

Dieser Ausspruch ist Ihnen sicher bekannt. „Groß und stark werden“ bedeutet u. a. ein Aufwachsen im Gleichgewicht zwischen Ernähren und Bewegen, damit Ihr Kind wächst und stark in seiner geistigen und körperlichen Leistung wird. Dazu finden Sie in dieser Broschüre zahlreiche Anregungen für Ernährung und Bewegung im Alltag. Lebensmittel aus Hafer spielen aufgrund ihres hohen natürlichen Nährstoffgehalts und ihrer vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten eine herausragende Rolle. Ernährung- und Sportexperten haben breitgefächerte Informationen zusammengestellt. Diese zeigen, wie ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung die Entwicklung Ihres Kindes fördern können.

Für den Speiseplan von Kindern gibt das Forschungsinstitut für Kinderernährung mit optimiX®, der Optimierten Mischkost, eine im Alltag leicht umsetzbare Ernährungsempfehlung. Wichtig sind reichlich pflanzliche Nahrungsmittel (Vollkorngetreideprodukte, frisches Obst und Gemüse), mäßig tierische Lebensmittel (fettarme Milchprodukte, Fleisch/Wurst, Fisch) und sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Süßwaren).



Haferflocken eignen sich vor allem für das Frühstück – und das ist für Kinder (und für Erwachsene) eine sehr wichtige Mahlzeit. Nach der „Fastenzeit“ in der Nacht müssen die Energie- und Nährstoffspeicher am Morgen wieder aufgefüllt werden, damit Ihr Kind mit Kraft und Konzentration am Tag viel Neues entdecken und lernen kann. Dafür empfiehlt sich z. B. das optimiX® Haferfrühstück:

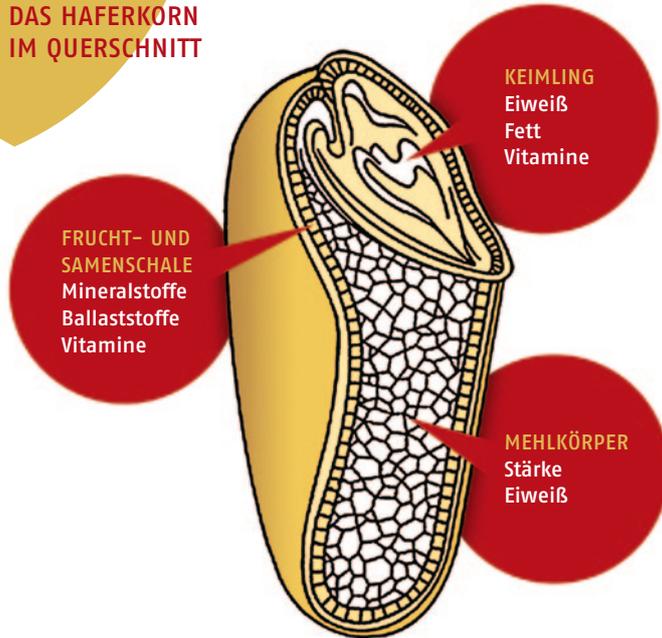
Frühstücks ABC +



Haferfrühstück für Kinder

A Getreideprodukte, wie Haferflocken, Vollkornmüsli oder Vollkornbrot	3 EL Haferflocken 1 EL Hafercerealien oder Cornflakes ½ EL gehackte Haselnüsse
B Milch und Milchprodukte, wie Joghurt oder Hartkäse	5 EL fettarmer Joghurt 2 EL fettarme Milch
C Frisches Obst oder Gemüse, Fruchtsaft	¼ bis ½ Apfel (klein geschnitten) ½ Banane (zerdrückt)
+ Flüssigkeit	1 Glas Wasser oder ungesüßter Tee

DAS HAFERKORN IM QUERSCHNITT



Übrigens: Vollkorn heißt, alle Bestandteile des Getreidekorns inkl. Keimling und Randschichten (Frucht- und Samenschale), in denen wichtige Nährstoffe stecken, werden mit verarbeitet. Haferflocken – sowohl die kernigen als auch die zarten – sind immer „Vollkorn“. Ihr Kind nimmt mit Haferflocken immer das volle Korn mit der vollen Portion Nährstoffe zu sich!

Hafer ist ein hochwertiges Naturprodukt, das Sie mit Ihrem Kind auch einmal in der Natur bei einer Fahrradtour oder einer Wanderung (Bewegung!) entdecken können. Wie Weizen, Roggen und Gerste wird Hafer seit Jahrhunderten in Deutschland angebaut. Auf dem Feld ist Hafer leicht von Weizen oder Gerste zu unterscheiden, denn er hat mit seinen nach unten geneigten Rispen ein sehr charakteristisches Aussehen.



Prof. Dr. Mathilde Kersting, stellv. Leiterin des Forschungsinstituts für Kinderernährung: Mit optimiX® haben wir Ernährungsempfehlungen für Kinder entwickelt, die im Alltag mit geringem Aufwand sehr schnell umzusetzen sind. In dieses einfache Muster passen Haferflocken als Vollkornprodukte gemischt mit Obst, Nüssen und Milch perfekt hinein. Die Früchte liefern wertvolle Vitamine und enthalten bereits natürlichen Zucker, der die Mahlzeit süßlich macht. Natürlich darf ein Kind auch einmal Süßigkeiten naschen, aber das sollten nicht mehr als 1 Riegel Schokolade oder 4 Butterkekse pro Tag sein.



glücklich

Hafer wird in der Regel im Frühjahr ausgesät und im August geerntet. Die Haferkörner werden in einer so genannten Schälmaschine verarbeitet, wo der Rohhafer zunächst gereinigt, gesiebt und die äußere Schale abgeschält wird. Danach werden die Körner mit Wärme behandelt, gedämpft und getrocknet. Anschließend werden die ganzen Körner zu kernigen Haferflocken und die in kleine Stücke geschnittenen Haferkörner (=Hafergrütze) zu zarten Haferflocken ausgewalzt. Für Hafermehl wird die Grütze fein gemahlen. In unterschiedlichen Verfahren werden aus Hafermehl lösliche Haferflocken oder Hafercerealien hergestellt. Die aus dem Haferkorn hergestellten Lebensmittel werden schonend verarbeitet und behalten dadurch die von Natur aus enthaltenen Nährstoffe.

Natürlich benötigt Ihr Kind auch nach einem vollwertigen Haferfrühstück nahrhafte Zwischenmahlzeiten. Hier empfehlen sich ebenfalls Vollkornprodukte, die durch ihre besondere Kohlenhydratstruktur und die Ballaststoffe länger satt halten und wichtige Nährstoffe liefern. Süßigkeiten erfüllen diese Anforderungen nicht, können aber hin und wieder als Überraschung für Ihr Kind hinzugefügt werden.

Ursula Girreßer, Dipl. oec. troph., ESG-Institut für Ernährung:

Als Oecotrophologin des Olympiastützpunktes Rhein-Ruhr halte ich eine abwechslungsreiche Ernährung nach dem optimiX®-Prinzip für eine gute Basis zur Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Diese ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung des sportlichen Kindes. Da das Ernährungsverhalten frühzeitig geprägt wird, ist eine abwechslungsreiche Kost in der Familie ab dem Kindesalter die Grundlage für einen gesunden, sportiven Lebensstil.



gesund

AUSGEWÄHLTE INHALTSSTOFFE DES HAFERS	WIRKUNG DER IM HAFER ENTHALTENEN INHALTSSTOFFE IM KÖRPER IHRES KINDES	DECKUNG DES TAGESBEDARFS EINES 7- BIS 10-JÄHRIGEN KINDES DURCH 30 g (3 EL) HAFERFLOCKEN
Vitamin K	Stärkung von Knochen und Zähnen	63 %
Magnesium	erhöhte Muskelleistung, Stärkung des Nervensystems	23 %
Vitamin B1	für Konzentration und geistige Leistung	18 %
Zink	Stärkung des Immunsystems, Zellwachstum, schnelle Wundheilung	18 %
Eisen	Blutbildung, Stärkung des Immunsystems, geistige Leistung	17 %
Phosphor	Aufbau und Festigung von Knochen und Zähnen	16 %
Kupfer	Blutbildung, Stärkung von Haut und Nägeln	11 %
Folsäure (Vitamin B9)	Blutbildung, Regulierung des Zellwachstums	9 %

Quelle: DGE 2000: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Nährstoffempfehlungen für Kinder; Souci/Fachmann/Kraut 2008: Nährwert-Tabellen

30 GRAMM HAFERFLOCKEN ENTHALTEN:
110 kcal
4 g Eiweiß
18 g Kohlenhydrate
(davon 0,2 g Zucker)
3 g Ballaststoffe
2 g Fett

Hafer im Alltag

Haferflocken können Sie mit den Lieblingszutaten Ihres Kindes zu einem individuellen Frühstücksmüsli mischen, sie sind jedoch auch in nahezu jedem fertigen Müsli enthalten. Aber Haferflocken können viel mehr! Hier ein paar Ideen, in welchen Snacks und Gerichten Sie Haferflocken und damit wertvolle Nährstoffe „verstecken“ können:

- *Muffins, Kekse und Kuchen*
- *Pfannkuchen*
- *Joghurt- und Quarkspeisen*
(Haferflocken können auch ohne Fett in der Pfanne angeröstet werden!)
- *Gemüsesuppen*
(z. B. lösliche Haferflocken zum Binden von pürierten Suppen)
- *Joghurtsoßen als Dips für knackige Gemüsestreifen*
(mit löslichen Haferflocken)
- *Frikadellen*

stark

Nicht nur das Gehirn, auch der Körper muss trainiert werden. Sportliche Aktivität ist für beides wichtig und unterstützt:

- ⇒ die Gesundheit (Herz-Kreislauf-Atmungs-System, Durchblutung, Immunsystem)
- ⇒ den Muskelaufbau, die Bewegungskoordination und -sicherheit, Gelenkigkeit, Ausdauer
- ⇒ die kognitive und geistige Entwicklung (Lerngeschwindigkeit, Konzentration, Kreativität, Entscheidungsfähigkeit)
- ⇒ Selbstbewusstsein und Zufriedenheit

Tipp für den Alltag:
Achten Sie auf ein Gleichgewicht zwischen Kalorienzufuhr und Energieverbrauch durch körperliche Aktivität!

Dr. Thomas Kauth, Kinder- und Jugendarzt, Sport- und Ernährungsmediziner (DAEM/DGEM): Sport und Bewegung gehören zu den wichtigsten Entwicklungsreizen für Kinder und Jugendliche. Bewegungsmangel in der Kindheit gefährdet eine gesunde Entwicklung und ist hauptverantwortlich für den starken Anstieg von Übergewicht und Adipositas in Deutschland in den letzten Jahren. Reichlich Alltagsbewegung gemeinsam mit gesunder Ernährung prägen die Kinder und Jugendlichen lebenslang positiv und sind der beste Schutz vor Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



BEWEGT SICH IHR KIND AUSREICHEND? ERMITTELN SIE DIE TÄGLICHE AKTIVITÄT IHRES KINDES MIT DEM ALLTAGSCHECK:



LEBENSBEREICH	TÄGLICHE AKTIVITÄT	PUNKTE	PUNKTE FÜR IHR KIND
Schulweg	zu Fuß	1	
	mit dem Fahrrad	2	
	sitzend (Bus, Auto)	0	
Freizeit	Computer/Gesellschaftsspiele spielen	0	
	mit dem Hund rausgehen, spazieren gehen	1	
	im Garten, auf dem Spielplatz mit Freunden rumtoben und spielen	2	
Sport	mit Freunden Fußball oder andere Ballsportart spielen	1	
	Sport im Verein 1-3 mal die Woche	2	
	Sport im Verein mehr als 3 mal die Woche	3	
	gar kein Sport	0	
Familienleben	spazieren gehen, im Garten spielen	1	
	ausgedehnte Waldspaziergänge, Schwimmen, Radtouren etc.	2	
	zu Hause Gesellschaftsspiele spielen	0	

AUSWERTUNG

8 PUNKTE UND MEHR: Ihr Kind bewegt sich genügend. Weiter so!

4-7 PUNKTE: Etwas mehr Bewegung wäre gut, bauen Sie Radtouren oder Ballspiele im Garten/Park in Ihren Wochenplan ein, motivieren Sie Ihr Kind für eine Sportart!

3 PUNKTE UND WENIGER: Ihr Kind bewegt sich leider viel zu wenig! Machen Sie gemeinsame Radtouren, motivieren Sie es zum Sport und zu Bewegungsspielen!



Tipp: Mindestens 30, besser 60 Minuten sollte sich Ihr Kind am Tag intensiv durch Spielen oder Sport bewegen!

lässig

In der Gruppe und im Verein ist Sport wirkungsvoller, macht sicher auch Ihrem Kind mehr Spaß und fördert das soziale Verhalten. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über das Energiepotenzial und die Vorteile ausgewählter Sportarten.

Lassen Sie Ihr Kind verschiedene Sportarten ausprobieren – die Selbsterfahrung wird ihm Lust auf seine Favoriten machen!

SPORTART	KÖRPERLICHE BELASTUNG	POSITIVER EFFEKT DURCH DIE SPORTART	ALLTAGS- UND FAMILIENTAUGLICHKEIT	KOSTENAUFWAND
Fußball in einer Mannschaft	↕	Wie alle Ballsportarten: Koordination, Geschicklichkeit	fast überall und auch außerhalb eines Vereins möglich	gering
Radfahren mittelschnell	↗	Ausdauer, Kondition, Gleichgewicht	kann gut in den Tagesablauf integriert werden, für die ganze Familie	gering
Brustschwimmen schnell Rückenschwimmen langsam	↗ →	Schwimmen insgesamt: Kondition, Muskelkraft, Rückenmuskulatur, Körperwahrnehmung	fast überall und auch außerhalb eines Vereins möglich, für die ganze Familie	mittelmäßig (Schwimmbäder bieten häufig preisgünstige Spezialtarife)
Badminton Federball Tischtennis	→	Beweglichkeit, Reaktions-schnelligkeit, Koordination	fast überall und auch außerhalb eines Vereins möglich, für die ganze Familie	gering
Reiten	↗	Rücken- und Beinmuskulatur, Selbstvertrauen durch Kontakt mit Tieren	ggf. längere Anfahrt nötig, ist häufig ein großer Wunsch von Mädchen	etwas höher
Kampfsportarten, wie Judo, Karate	↕	Muskelaufbau, Beweglichkeit, dazu Selbstvertrauen durch Fähigkeit zur Selbstverteidigung	nur in Verein/Studio möglich, ggf. auch längere Anfahrt nötig	etwas höher

genial

Hat Ihr Kind nachmittags um 16 Uhr Fußballtraining, dann ist ein kohlenhydrat- und vitaminbetontes Mittagessen zwischen 13 und 14 Uhr empfehlenswert. Für den Energieschub ca. 30 Minuten vor dem Training ist ein kleiner Muffin mit Haferflocken, ein Müsliriegel, Obst oder auch ein cremig-fruchtiger Shake mit löslichen Haferflocken geeignet. Die Menge hängt auch davon ab, wie lange das Mittagessen tatsächlich zurückliegt.

Auf jeden Fall sollten Sie Ihrem Kind kleine Snacks mitgeben, denn auch während des Sports muss – vor allem bei einer Dauer über einer Stunde – etwas Energie nachgeschoben werden. Es sollte kein Hungergefühl aufkommen! Ganz wichtig ist natürlich auch das Trinken: Wasser oder Fruchtschorlen sind hier am besten – rund 700 ml für 2 Stunden Training.

Damit sich Ihr Kind schneller und besser erholt, sollte es nach dem Sport zu Hause etwas essen. Neben Kohlenhydraten müssen Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe zugeführt werden. Dafür eignen sich Vollkornbrot mit Hartkäse oder fettarmem Aufschnitt, wie Putenbrust, oder gebratenes Puten- oder Hähnchenbrustfilet, das Sie gut als Burger „aufmachen“ können. So ist es auch leichter für Sie, mit Salat, Tomate, Paprika und Gurke die wichtigen Vitamine unterzubringen. Abschluss der Regenerationsmahlzeit kann ein Joghurt oder ein Quark sein, z. B. als Müsli mit etwas frischem kleingeschnittenem Obst und gerösteten Haferflocken.



Wenn Ihr Kind körperlich und sportlich aktiv ist, sind sowohl die Haupt- als auch die Zwischenmahlzeiten sehr wichtig. An folgender Empfehlung können Sie sich orientieren: Ca. 2 bis 3 Stunden vor dem Sport sollte Ihr Kind eine größere Mahlzeit zu sich nehmen. Kurz vor dem Sport kann es dann noch einmal eine kleine Stärkung geben.



Dr. Thomas Kauth, Kinder- und Jugendarzt, Sport- und Ernährungsmediziner (DAEM/DGEM): Aus entwicklungsneurologischer und sportmedizinischer Sicht sind vielfältige und selbstbestimmte Bewegungsreize in der Kindheit bis zum Alter von 10 Jahren eine ideale Voraussetzung für ein lebenslanges Sporttreiben. Die breitgefächerte Bewegungserfahrung in den ersten zehn Lebensjahren ist die beste Vorbereitung für eine spätere sportartenspezifische Spezialisierung.

Tipps für die Schule

Mit dem vollwertigen optimiX® Haferfrühstück hat Ihr Kind eine gute Nährstoffgrundlage. Natürlich benötigt Ihr Kind in der Schule Energie- und Nährstoffnachschub. Vor allem an Tagen mit Schulsport sollte ausreichend Pausenverpflegung in der Schultasche sein.

CHECKLISTE: SNACK-IDEEN FÜR DIE SCHULPAUSE

- ✓ Mineralwasser
- ✓ Fruchtschorlen (150 ml Saft zu 150 ml Wasser)
- ✓ Obst, mundgerecht geschnitten
- ✓ Gemüserohkost (Paprika, Möhren), klein geschnitten
- ✓ Vollkornbrot mit fettarmem Käse oder Aufschnitt
- ✓ Joghurt
- ✓ 2 EL Haferflocken in einer Minibox für den Joghurt
- ✓ Hafer-Bananen-Muffin oder Hafer-Beeren-Muffin
- ✓ Hafer-Müsliriegel
- ✓ ab und an eine kleine Süßigkeit als Überraschung

Paul Wagner, Leiter des Olympiastützpunkts Rhein-Ruhr: Sportliche Kinder sind die erfolgreichen Sportler von morgen! Daher ist es wichtig, dass bereits in der Kinderernährung der Grundstein gelegt wird für eine gesunde Lebensmittelauswahl. Nach dem Spruch „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“ sollte das Kind bereits von klein auf die Bedeutung einer sportgerechten Ernährung erfahren.

Tipps für den Sport

Damit Ihr Kind richtig Sport treiben kann und auch Spaß daran hat, sollten auch die Sportutensilien stimmen. Hier ein paar Tipps dazu. Selbstverständlich sind bei einigen Sportarten besondere Ausrüstungsgegenstände erforderlich.

CHECKLISTE: DAS GEHÖRT IN DIE SPORTTASCHE

- ✓ Sportgerechte Kleidung: kurze Hose, T-Shirt. Bei Ballsportarten eher weit und locker, beim Turnen eher eng anliegend.
- ✓ Sportschuhe (bei einer Hallensportart mit heller Sohle). Fragen Sie dazu den Lehrer oder Trainer!
- ✓ Ungesüßte Getränke in ausreichender Menge: Mineralwasser, Fruchtschorle (Mischungsverhältnis 1:1)
- ✓ Snack für die Trainingspausen (z. B. Hafermuffin, Hafer-Müsliriegel, Banane, Apfel, Birne)
Wenn Ihr Kind in der Sporthalle duscht:
- ✓ Duschhandtuch, Duschgel + Haarshampoo (2 in 1), Badeschuhe, Kamm oder Bürste, ggf. Creme.
- ✓ frische Wäsche, frische Strümpfe.



Patrik Bertsch, Kinder- und Jugendtrainer, Westdeutscher Tischtennisverband: Als Trainer und Oecotrophologe achte ich aus zwei Gründen auf regelmäßige Trinkpausen der Kinder: Erstens bin ich so sicher, dass die Kinder tatsächlich ausreichend trinken und nicht dehydrieren, und zweitens erreichen sie durch eine gute Flüssigkeitszufuhr eine höhere Leistungsfähigkeit beim Training.

Probieren Sie einfach einmal aus, wie sich kernige, zarte oder lösliche Haferflocken in die Liebesspeise Ihres Nachwuchses lecker einarbeiten lassen! Hier können Sie sich Notizen machen:



optimiX®
HAUPTMAHLZEIT:
GEMÜSEAUFLAUF
MIT HAFERFLOCKEN



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g kernige Haferflocken
- 500 ml Gemüsebrühe
- 600 g Gemüse, frisch oder TK (z. B. 2 Möhren, 1 kl. Blumenkohl, 1 kl. Dose Mais)
- 400 g Kartoffeln
- 175 ml fettarme Milch
- 50 g Frischkäse
- 125 g saure Sahne
- 50 g gehackte Walnüsse
- 80 g geriebener Schnittkäse (30 % Fett i. Tr.)
- ½ TL Curry
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Rapsöl

ZUBEREITUNG: Kartoffeln und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln in eine mit Rapsöl gefettete Auflaufform schichten, mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Mais, Blumenkohlröschen und Möhren darauf verteilen. Milch über das Gemüse geben. Frischkäse und saure Sahne mit Curry, Walnüssen und den Haferflocken vermengen, würzen und auf dem Gemüse verteilen. Darüber die Gemüsebrühe gießen. Anschließend den Käse darüber streuen. Den Auflauf bei 200 °C (Umluft 180 °C) 35–45 Minuten backen – die ersten 15–20 Minuten bei zugedeckter, danach weitere 20–25 Minuten bei offener Auflaufform.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 20 Minuten + 45 Minuten Backzeit

TIPP: Je nach Vorliebe und Saison können andere Gemüsesorten verwendet werden: Fenchel, Champignons, Frühlingzwiebeln, Erbsen, Zucchini, Brokkoli. Statt der kernigen können auch die zarten Haferflocken eingesetzt werden.

NÄHRWERTE FÜR 1 KINDER-PORTION (400 g):

448 kcal; 51,6 g Kohlenhydrate; 10,4 g Ballaststoffe; 18,8 g Eiweiß; 18,0 g Fett

optimiX®
ZWISCHENMAHLZEIT:
HAFERCOOKIE UND
JOGHURT MIT
FRÜCHTEN



ZUTATEN FÜR 15 COOKIES:

- 100 g Margarine
- 60 g Zucker
- 1 Ei
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 100 g kernige Haferflocken
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Jodsalz
- 30 g grob gehackte Walnüsse
- 30 g Schokoladen-Tropfen

Dazu ein Becher Naturjoghurt (150 g) und 100 g Früchte (z. B. 1 kl. Banane, 1 kl. Apfel oder 1 Hand voll Erdbeeren).

ZUBEREITUNG: Margarine, Zucker und Ei geschmeidig rühren. Mehl, Haferflocken, Backpulver und Salz hinzufügen und alles mit einem Spatel vermischen. Die grob gehackten Walnüsse zusammen mit den Schokoladen-Tropfen in die Teigmasse geben. Das Ganze gut vermengen. Aus dem Teig eine Rolle mit 5 cm Durchmesser formen, in Frischhaltefolie wickeln und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Backofen auf 175 °C (Umluft: 150 °C) vorheizen. Rolle in 15 gleich große Scheiben schneiden und mit reichlich Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen. 8–10 Minuten backen, warm vom Blech nehmen und auf einem Rost auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 20 Minuten + 30 Minuten Teig-Ruhezeit + 10 Minuten Backzeit

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (1 HAFERCOOKIE + JOGHURT MIT OBST):

235 kcal; 30,0 g Kohlenhydrate; 3,2 g Ballaststoffe; 8,1 g Eiweiß; 9,2 g Fett



**FÜR DIE PAUSE
IN DER SCHULE
UND BEIM SPORT:
HAFER-BANANEN-
MUFFIN**



ZUTATEN FÜR 12 STÜCK:

- 4-5 sehr reife Bananen
- 1 Ei
- 3 EL Rapsöl
- 1 Prise Jodsalz
- 1/2 Tasse Milch
- 100 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 200 g Weizenmehl Type 405
- 100 g zarte Haferflocken oder Hafervollkornmehl

ZUBEREITUNG: Muffinform einfetten oder mit Muffinförmchen auslegen.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mit einem Löffel gut vermischen. Salz, Ei, Milch und Bananen mit einer Gabel zerdrücken und zu einer Masse verrühren. Anschließend die Bananenmasse mit dem Rapsöl zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig in Muffinformen füllen und bei 180 °C im nicht vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 20 Minuten + 25 Minuten Backzeit

NÄHRWERTE FÜR 1 MUFFIN (85 g):

191 kcal; 33,9 g Kohlenhydrate; 1,9 g Ballaststoffe; 4,0 g Eiweiß; 4,1 g Fett

**ALS SNACK AM
NACHMITTAG:
HAFER-BEEREN-
MUFFIN**



ZUTATEN FÜR 12 STÜCK:

- 200 g Weizenmehl Type 405
- 60 g zarte Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 2 Eier
- 180 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Halbfett-Butter (weich)
- 250 g Magerquark
- 75 ml fettarme Milch
- 200 g TK gemischte Beeren
- Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG: Backofen vorheizen. Muffinform einfetten oder mit Muffinförmchen auslegen. Mehl, Haferflocken, Backpulver und Natron mischen. Eier, Zucker, Vanillezucker und Butter schaumig schlagen, Magerquark und Milch hinzufügen und weiter schlagen. Nach und nach die Mehlmischung dazugeben. TK-Beeren in gefrorenem Zustand vorsichtig unter die Masse heben, diese auf die Förmchen verteilen und 30-35 Minuten bei 200 °C (Umluft: 180 °C) goldbraun backen. Die ausgekühlten Muffins mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 20 Minuten + 30-35 Minuten Backzeit

TIPP: Dekorativ für den Kindergeburtstag können die Muffins mit weißer oder dunkler Vollmilch-Kuvertüre bzw. mit Puderzuckerguss überzogen und mit Schokodrops verziert werden.

NÄHRWERTE FÜR 1 MUFFIN (104 g):

225 kcal; 33,1 g Kohlenhydrate; 1,5 g Ballaststoffe; 7,2 g Eiweiß; 6,8 g Fett

Hafer Die Alleskörner
Getreidenährmittelverband e.V.
Postfach 120662
10596 Berlin

info@alleskoerner.de
www.alleskoerner.de
www.facebook.com/haferdiealleskoerner



**WEITERE
INFORMATIONSQUELLEN
ZU ERNÄHRUNG
UND BEWEGUNG:**

www.olympiastuetzpunkt.de: Das Leistungsspektrum des Olympiastützpunkts Rhein-Ruhr e.V.
www.esg-ernaehrung.de: ESG-Institut für Ernährung – Sport- und Kinderernährung
www.fke-do.de: Alle Informationen über optimiX®, die Optimierte Mischkost für Kinder
www.kinderaerzteimnetz.de: Viel Wissenswertes über kindgerechte Ernährung und Bewegung

