

OSTERBACKEN MIT KINDERN

Was wäre die Osterzeit ohne süße Naschereien? Das Schöne ist, wenn der Duft von Selbstgemachtem durch das ganze Haus zieht und einem das Wasser im Mund zusammenläuft. Anbei ein paar Tipps, was man beim Osterbacken berücksichtigen soll.

Tipp 1: Backen mit Mürbteig und Ausstechern

Einen Mürbteig, wie man ihn von der Weihnachtsbäckerei kennt herstellen und mit einem Oster-Ausstecher ausstechen und backen.



©GUSTO/Ulrike Köb

Tipp 2: Dekorieren

Verwenden Sie bunte Streusel, Perlen und Glitzer zum Verzieren für Osterkekse oder Ostergebäck.

Tipp 3: Altersgerecht backen

Verwenden Sie Rezepte die weder zu leicht noch zu schwierig sind. Unterforderung und Demotivation können Kinder in Versuchung führen, in der Küche Schabernack zu treiben.

Tipp 4: Trauen Sie den Kindern etwas zu!

Statten Sie die Kinder mit einer eigenen Kochschürze aus und beziehen Sie sie so oft wie möglich ein. Lassen Sie die Kinder beim Herstellen des Teiges beteiligen. Achten Sie jedoch darauf, dass sich Kinder nicht verbrennen und verletzen. Eine Gefahrenquelle ist z.B. das Blech, das in den Ofen geschoben werden muss. Topflappen nicht vergessen!

Wenn Sie einmal gemeinsam mit uns und Ihrem Kind bei einer Online-Kochsession mitmachen möchten, haben wir diesmal ein tolles Angebot für Sie:

EINLADUNG ZUM LIVE ONLINE-GEKIBU-MITKOCHWORKSHOP FÜR KINDER UND ELTERN

**DATUM: 14. Mai 2022 von 10.00 – 11.30 Uhr via
ZOOM**

Anmeldung: bis **6. Mai 2022** per Mail an
post.a6-gesundheit@bgld.gv.at

Teilnahme: kostenlos! Achtung beschränkte Teilnehmeranzahl!

Alle Kursteilnehmer*innen erhalten im Vorfeld des Kurses die Einkaufsliste, die Zubehörliste, die Rezepte sowie die Zoom-Zugangsdaten.



Wir bereiten gemeinsam eine Hauptspeise und eine köstliche Nachspeise zu!

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams