vorarlberg >>bewegt

Vorarlberg
unser Land

Land Vorarlberg | Bildrechte: ©Natalia Karabin - stock.adobe.com; ©Nicole - stock.adobe.com

www.vorarlberg.at/bewegt

Gesunde Ernährung >>bewegt

Sommerliche Partysnacks für Kinder

Sommerliche Partysnacks für Kinder

Knusperschalen zum Füllen

Zutaten:

- 2 Bananen
- 100 g Honig
- 30 g gehackte Nüsse nach Wahl
- 100 g Haferflocken
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen und eine Muffinform einfetten.

Die Bananen in einer Schüssel zerdrücken und mit Honig mischen. Dann die Haferflocken, Nüsse und Zimt dazugeben und verrühren.

Die Masse in die Muffinform geben und mit dem Finger mittig eindrücken, sodass eine kleine Schale entsteht.

Ca. 10 Minuten backen und dann nach Belieben mit Joghurt und Obst nach Wahl füllen.

Cremiges Früchteeis

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 200 g TK Himbeeren oder Heidelbeeren
- 4 EL Kokosmilch
- 1 TL Vanillepulver

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren, gegebenenfalls in Eisformen geben und bis zum Verzehr einfrieren oder gleich servieren und verspeisen.

Frozen Joghurt Bites

Zutaten:

- Ganze Beeren nach Wahl
- Naturjoghurt

Zubereitung:

Beeren vorsichtig in Joghurt wälzen und einzeln einfrieren.

Bei Lust auf eine kühle Erfrischung, eine oder mehrere Beeren herausnehmen und genießen!