

**FAMILIEN
HOTELS** SÜDTIROL

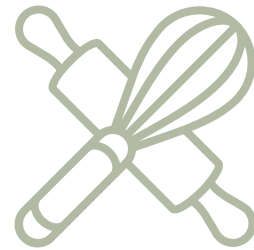
Die besten Rezepte für die Kinderküche



Den Kochlöffel schwingen und Mama, Papa oder Oma zur Hand gehen – das bereitet Kindern eine große Freude. Hier haben wir einfache Rezepte für euch, mit denen eure Kids das Küchenzepter in die Hand nehmen und ihre ersten Kochversuche wagen können. Ob süß oder herzhaft, ob Snack oder richtige Mahlzeit – hier findet ihr für jede Gelegenheit ein passendes Rezept.

Inhaltsverzeichnis

Butterplätzchen	3
Muffins	3
Schokoladenkekse.....	4
Mini-Apfelstrudel	5
Pizza	6
Donuts.....	7
Stockbrot	8
Basis-Popcorn-Rezept	10
Schneebällchen ohne Backen	11
Südtiroler Kräutermilch	12
Apfel-Zimt-Wintereis.....	13
Kakao im Glas.....	14
Orangen-Winterbutter	15



Butterplätzchen

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 125 g Zucker
- 125 g Butter
- 1 Ei
- 1 TL Vanillezucker
- Bunte Streusel oder Schokoladenstückchen zum Dekorieren

Zubereitung:

1. Mehl, Zucker, Butter, Ei und Vanillezucker zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig ausrollen und Plätzchen ausstechen.
3. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nach Belieben dekorieren.
4. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10 bis 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Muffins

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 g Zucker
- 2 Eier
- 125 ml Milch
- 100 ml Öl
- Optional: Beeren, Schokoladenstückchen oder Nüsse

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Zucker, Eier, Milch und Öl verrühren.
3. Die Mehlmischung unter die flüssigen Zutaten heben.
4. Nach Belieben Beeren, Schokoladenstückchen oder Nüsse unterheben.
5. Den Teig in Muffinformen füllen und bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Schokoladenkekse

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 50 g Kakao
- 1 TL Backpulver
- 150 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Ei
- 100 g Schokoladenstückchen

Zubereitung:

1. Mehl, Kakao und Backpulver vermischen.
2. Butter und Zucker cremig rühren, das Ei hinzufügen.
3. Die Mehlmischung unterrühren, Schokoladenstückchen unterheben.
4. Den Teig zu kleinen Kugeln formen, auf ein Backblech legen und leicht flach drücken.
5. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10 bis 12 Minuten backen.



Mini-Apfelstrudel

Zutaten für den Teig:

- 250 g Mehl
- 1 Ei
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 EL Öl

Zutaten für die Apfelfüllung:

- 3 Äpfel (geschält und in kleine Stücke geschnitten)
- 50 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 50 g Rosinen (optional)
- 50 g gehackte Nüsse (optional)

Zubereitung:

1. Teig zubereiten

- Mehl, Ei, lauwarmes Wasser, Salz und Öl in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und in Frischhaltefolie wickeln. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

2. Füllung vorbereiten

- Äpfel, Zucker, Zimt, Rosinen und Nüsse in einer Schüssel vermischen.

3. Strudel formen

- Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen.
- Den Teig in kleine Rechtecke (ca. 10 x 15 cm) schneiden.
- Jeweils einen Esslöffel der Füllung in die Mitte jedes Rechtecks geben.
- Die Teigstücke aufrollen und die Enden gut verschließen.

4. Backen

- Die Mini-Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Mit etwas geschmolzener Butter bestreichen.
- Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 bis 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.



Pizza

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 300 ml warmes Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 200 g geriebener Käse
- 100 g Salami oder Schinken (gewürfelt)
- 1 Paprika (gewürfelt)

Zubereitung:

1. Mehl, Hefe und Salz vermischen. Warmes Wasser und Olivenöl hinzufügen und zu einem Teig verkneten.
2. Den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
3. Den Teig in kleine Stücke teilen, zu Kugeln formen und flach drücken.
4. Mit Käse, Salami bzw. Schinken und Paprika belegen.
5. Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 bis 20 Minuten backen.

Donuts

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 250 ml lauwarme Milch
- 100 g Zucker
- 80 g weiche Butter
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- 1 TL Vanilleextrakt
- Öl zum Frittieren
- Verschiedene Glasuren und Streusel zum Dekorieren

Zubereitung:

1. Teig vorbereiten

- Mehl und Trockenhefe in einer großen Schüssel vermischen.
- Lauwarme Milch, Zucker, weiche Butter, Eier, Salz und Vanilleextrakt hinzufügen.
- Alles zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte weich und elastisch sein. Etwas mehr Mehl hinzufügen, wenn der Teig zu klebrig ist.
- Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

2. Donuts formen

- Den aufgegangenen Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen.
- Donuts ausstechen: mit einem speziellen Donut-Ausstecher oder zwei unterschiedlich großen, runden Ausstechern. Auch die Donut-Löcher können frittiert werden.
- Die ausgestochenen Donuts auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.

3. Donuts frittieren

- Das Öl in einem großen Topf oder einer Fritteuse auf etwa 175 °C erhitzen.
- Die Donuts portionsweise ins heiße Öl geben und von beiden Seiten goldbraun frittieren (jeweils etwa 1-2 Minuten pro Seite).
- Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Alternative: Donuts backen

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Donuts auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und etwa 10 bis 12 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.

4. Dekorieren

- Die Donuts nach Belieben mit verschiedenen Glasuren bestreichen (z. B. Schokolade, Zuckerguss, Zimt-Zucker) und mit bunten Streuseln, Nüssen oder Kokosraspeln dekorieren.

TIPPS

- **Glasur für Schokoladendonuts:** 200 g Schokolade schmelzen und die Donuts darin eintauchen.
- **Zuckerguss:** 200 g Puderzucker mit 2-3 EL Wasser oder Zitronensaft glatt rühren.

Stockbrot

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
oder 25 g frische Hefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl oder Olivenöl)

Optional:

- Gewürze nach Geschmack (z. B. Kräuter aus der Provence, Knoblauchpulver, Paprikapulver)
- Käsewürfel, Schinkenstückchen oder Oliven für eine herzhaftere Variante

Zubereitung:

1. Teig vorbereiten

- Das Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken.
- Die Trockenhefe (oder die zerbröckelte frische Hefe) zusammen mit dem Zucker in das lauwarme Wasser geben und kurz stehen lassen, bis es schäumt.
- Das Hefe-Wasser-Gemisch in die Mulde im Mehl gießen. Salz und Öl hinzufügen.
- Alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf mehr Wasser oder Mehl hinzufügen, bis der Teig die richtige Konsistenz hat.
- Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

2. Teig formen

- Den aufgegangenen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in etwa 10 gleich große Stücke teilen.
- Jedes Teigstück zu einer langen, dünnen Rolle formen.



3. Stockbrot fürs Backen vorbereiten

- Lange, etwa armdicke Stöcke (z. B. Haselnusszweige) vorbereiten und das Ende des Stocks (wo der Teig aufgewickelt wird) eventuell etwas anspitzen und von der Rinde befreien.
- Den Teig spiralförmig um die Spitze des Stocks wickeln, dabei darauf achten, dass der Teig nicht zu dick aufgetragen wird, damit er gleichmäßig durchbacken kann.
- Die Teigenden gut andrücken, damit sich das Stockbrot beim Backen nicht löst.

4. Stockbrot über dem Feuer backen

- Den Stock mit dem Teig über die Glut des Feuers halten. Dabei sollte der Teig nicht direkt in die Flammen gehalten werden, um ein Verbrennen zu vermeiden.
- Das Stockbrot langsam drehen, damit es gleichmäßig von allen Seiten gebacken wird.
- Das Stockbrot ist fertig, wenn es eine goldbraune Farbe hat und sich leicht vom Stock lösen lässt (ca. 10 bis 15 Minuten).

TIPPS

- **Variationen:** Für eine herzhaftere Variante können Käsewürfel, Schinkenstückchen oder Oliven in den Teig eingearbeitet werden.
- **Süße Variante:** Den Teig vor dem Aufwickeln mit etwas Zucker und Zimt bestreuen.
- **Sicherheit:** Achtet darauf, dass die Stöcke lang genug sind, damit die Kinder einen sicheren Abstand zum Feuer halten können.
- **Geduld:** Das gleichmäßige Backen über der Glut erfordert etwas Geduld, aber es lohnt sich!

Basis-Popcorn-Rezept

Zutaten:

- 100 g Popcorn-Mais
- 2-3 EL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl oder Kokosöl)

Zubereitung:

1. Das Öl in einem großen Topf mit Deckel erhitzen.
2. Einige Körner Popcorn-Mais ins Öl geben. Sobald diese aufpoppen, den restlichen Mais hinzufügen.
3. Den Deckel auf den Topf geben und den Topf gelegentlich schütteln, damit das Popcorn nicht anbrennt.
4. Sobald das Popcorn aufhört zu poppen, den Topf vom Herd nehmen und das Popcorn in eine Schüssel geben.

Varianten

1. Salziges Popcorn

- Das fertige Popcorn mit Salz bestreuen und gut vermischen.

2. Butter-Popcorn

- 50 g Butter schmelzen und über das fertige Popcorn gießen. Gut vermischen und nach Belieben salzen.

3. Karamell-Popcorn

- 200 g Zucker, 100 g Butter, 2 EL Honig und 1 Prise Salz in einem Topf erhitzen und rühren, bis der Zucker geschmolzen ist. Weiter köcheln lassen, bis die Mischung eine goldene Farbe annimmt.
- 1 TL Vanilleextrakt hinzufügen und die Mischung sofort über das Popcorn gießen. Gut vermischen, bis das Popcorn gleichmäßig bedeckt ist. Auf einem Backblech ausbreiten und abkühlen lassen.

4. Schokoladen-Popcorn

- 200 g Schokolade (Zartbitter-, Milch- oder weiße Schokolade) mit 1 EL Kokosöl schmelzen und über das Popcorn gießen. Gut vermischen und auf einem Backblech ausbreiten. Abkühlen lassen, bis die Schokolade fest ist.

TIPPS

- **Frisches Popcorn:** Der Popcorn-Mais sollte frisch sein, damit alle Körner aufpoppen. Ältere Körner gehen oft schlecht auf.
- **Wärme:** Achtet darauf, dass das Öl heiß genug ist, bevor ihr den Mais hinzufügt, damit das Popcorn richtig poppt.
- **Aufbewahrung:** Popcorn bleibt knusprig, wenn es in einem luftdichten Behälter aufbewahrt wird. Karamell-Popcorn sollte vollständig abgekühlt sein, bevor der Behälter verschlossen wird.

Schneebällchen ohne Backen

Energie für kleine Abenteurerinnen und Abenteurer

ab 2 Jahren | ca. 10 Minuten | einfach | mit Zutaten aus Südtirol

Das braucht ihr:

- 4 EL feine Haferflocken
- 2 EL gemahlene Haselnüsse oder Walnüsse
- 2 EL Apfelmus oder geriebenen Apfel
- 1 TL Honig
- ½ TL Zimt
- 1 TL Butter oder Frischkäse
- Optional: Rosinen oder Birnenstückchen
- Zum Wälzen: Kokosflocken oder Staubzucker

So geht's:

1. Stellt alle Zutaten bereit und lasst die Kinder beim Abmessen helfen, z. B. die Haferflocken in eine kleine Schale geben, den Apfel reiben oder das Apfelmus abmessen.
2. Gebt Haferflocken, Nüsse, Apfelmus, Honig, Zimt und Butter in eine große Schüssel (und wenn ihr wollt auch Rosinen oder Birnenstückchen).
3. Nun wird gerührt, geknetet und gedrückt – je nach Alter können die Kids mit einem Löffel oder direkt mit den Händen mitmischen. Die Masse soll gut zusammenhalten, aber nicht zu feucht sein. Wenn sie zu weich ist, gebt ihr einfach noch ein wenig Haferflocken dazu.
4. Formt nun kleine, etwa walnussgroße, Bällchen. Das Kneten und Rollen macht Kindern Spaß und fördert ihre Feinmotorik.
5. Bereitet einen Teller mit Kokosraspeln oder Puderzucker vor und rollt die Kugeln darin.
6. Die fertigen Schneebällchen vernascht ihr entweder sofort – oder stellt sie für ein festeres Ergebnis noch 15 bis 30 Minuten kühl.

Pädagogischer Mehrwert:

- Motorik (Rollen und Wälzen)
- Sprache und Sinneswahrnehmung
- Stolz durch Selbstgemachtes



Südtiroler Kräutermilch

Ein wohltuendes Gutenachtrititual für kalte Winterabende

ab 2 Jahren | 10 Minuten ziehen lassen | beruhigend | mit Almkräutern

Das braucht ihr:

- 150 ml (Hafer-)Milch
- ½ TL getrocknete Kräuter (Kamille, Fenchel, Melisse)
- 1 TL Honig
- Optional: Zimt oder Vanille

So geht's:

1. Gießt die Milch in einen kleinen Topf und erhitzt sie auf niedriger Stufe. Sie soll warm werden, aber nicht kochen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Milch auch in der Mikrowelle lauwarm machen.
2. Füllt die getrockneten Kräuter in ein Tee-Ei oder einen Papierfilter. Gebt sie zur warmen Milch und lasst sie darin etwa fünf Minuten ziehen. Dabei entfalten sie ihren sanften Duft und ihre beruhigende Wirkung.
3. Nehmt das Tee-Ei wieder heraus. Jetzt könnt ihr die Milch – wenn sie nicht mehr heiß ist – mit etwas Honig süßen. Wer mag, gibt noch eine Prise Zimt oder einen Hauch Vanille dazu.
4. Gießt die Milch in eine kleine Tasse und nehmt euch bewusst Zeit dafür: in Ruhe zusammensitzen und den Tee genießen, vielleicht mit einem Nachtlied oder einer kurzen Geschichte dazu. So wird aus einem einfachen Getränk ein liebevolles Abendritual.

Pädagogischer Mehrwert:

- Naturerfahrung durch Kräuter
- Achtsamkeit – riechen, warten, schmecken
- Abendritual mit Bindungskraft



Während die Milch zieht, macht ihr's euch gemütlich. Erzählt euch gegenseitig, was ihr heute Schönes erlebt habt oder schaut gemeinsam ein Bilderbuch an.

Apfel-Zimt-Wintereis

**Ein Fruchteis-Snack aus Südtiroler Apfelsaft für kalte Tage
ab 3 Jahren | ca. 4 Stunden Gefrierzeit | regional und gesund**

Das braucht ihr:

- 200 ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- Optional: Honig oder Birnendicksaft
- Holzstäbchen und Becher oder Eisformen



So geht's:

1. Gebt den Apfelsaft in einen Messbecher oder eine Schüssel.
2. Fügt einen kleinen Spritzer Zitronensaft dazu, das gibt dem Eis eine frische Note und eine schöne Farbe.
3. Streut Zimt darauf und gebt, wenn gewünscht, etwas Honig oder Birnendicksaft als natürliche Süße dazu.
4. Verrührt die Zutaten mit einem Schneebesen oder Löffel, bis sich alles gut vermischt hat. Das macht besonders den Kids großen Spaß!
5. Gießt die Flüssigkeit vorsichtig in kleine Eisförmchen, leere Joghurtbecher oder bunte Pappbecher. Lasst etwas Platz am Rand, damit sich die Flüssigkeit beim Frieren ausdehnen kann.
6. Steckt in jedes Förmchen ein Holzstäbchen oder einen Eislöffel. Wenn das Stäbchen nicht von allein stehen bleibt, friert ihr die Form vorher für ca. 45 Minuten an und steckt dann das Stäbchen ein.
7. Stellt die Förmchen für mindestens 4 bis 5 Stunden ins Gefrierfach, eventuell auch über Nacht. Ein bisschen Geduld gehört dazu, aber die Vorfreude wächst mit jedem Blick ins Eisfach.
8. Zum Herausnehmen haltet ihr die Förmchen am besten kurz unter lauwarmes Wasser – so lässt sich das Eis leicht herausziehen.

Pädagogischer Mehrwert:

- Physik erleben – aus Saft wird Eis
- Geduld
- Wintergenuss mit Apfelwissen

Sprecht gemeinsam über Kälte und Wärme: Wie fühlt sich das Eis an?

Wie fühlt sich eure Hand danach an?

TIPP: Legt einen Löffel in warmes Wasser – und vergleicht!

Kakao im Glas

Ein selbst gemachtes Geschenk mit Wintergeschmack

ab 3 Jahren | 15 Minuten Vorbereitung | haltbar, zum Verschenken geeignet

Das braucht ihr:

- 1 Schraubglas (150-200 ml)
- 2 EL ungesüßter Kakao
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Bitterschokolade, gerieben
- 1 EL Haferflocken oder Marshmallows
- Optional: Vanille, Zimt, Spekulatiuskrümel



So geht's:

1. Nehmt ein kleines, sauberes Schraubglas. Eure Kids helfen dabei, es mit einem feuchten Tuch zu reinigen und gut abzutrocknen.
2. Stellt alle Zutaten bereit und schichtet sie. Dabei darf jedes Kind eine Zutat übernehmen. Zum Beispiel:
 - a. Erst füllt ihr den braunen Zucker ein.
 - b. Danach löffelt ihr den Kakao vorsichtig darauf.
 - c. Dann fügt ihr die geriebene Schokolade hinzu.
 - d. Anschließend gebt ihr die Haferflocken oder Mini-Marshmallows dazu.
 - e. Und zum Schluss streut ihr etwas Zimt oder ein paar Spekulatiuskrümel darauf.
3. Wichtig: Schichtet immer schön übereinander, damit ein kleines Farbenspiel im Glas entsteht. Das fördert Konzentration und ästhetisches Empfinden.
4. Nun wird das Glas fest verschlossen und ihr dürft es verzieren: mit einem Stoffrest oder einem schönen Papier über dem Deckel, einer Schnur, einem Anhänger, einem kleinen Stern oder etwas Naturmaterial.
5. Gestaltet gemeinsam ein kleines Etikett – am besten aus stabilem Papier oder Karton.

Ob als Geschenk für Oma, den besten Freund oder einfach für einen gemütlichen Winterabend zu Hause – der Kakao im Glas bringt Freude.

Pädagogischer Mehrwert:

- Mengen lernen und Schichten üben
- Kreativität beim Basteln
- Wertschätzung durch Schenken

Bastelt ein eigenes Etikett! Idee: „Für einen warmen Gedanken im Winter“. Wer bekommt euer Kakaoglas – und warum? Schreibt den Namen aufs Etikett oder malt ein Herz darauf.

Orangen-Winterbutter

Ein besonderes Frühstück mit Südtiroler Butter und Frischekick

ab 4 Jahren | 10 Minuten + Kühlzeit | fruchtig und fein

Das braucht ihr:

- 100 g weiche Butter (mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur)
- 1 EL Honig
- ½ TL Bio-Orangenschale, frisch gerieben
- Optional: Prise Salz, Vanille



So geht's:

1. Legt alle Zutaten bereit. Tipp: Lasst die Kids die Orangenschale untersuchen und beschreiben.
2. Reibt mit einer feinen Raspel etwa einen halben Teelöffel Schale von der gewaschenen Orange ab.
Der Vorsicht halber sollten das die Erwachsenen übernehmen. Die geriebene Schale duftet intensiv und bringt Frische in die Butter.
3. Gebt die weiche Butter in eine Schüssel.
4. Fügt den Honig und die Orangenschale dazu. Wer möchte, kann mit einem kleinen Schuss Vanille oder einer Prise Salz abschmecken.
5. Rührt mit einem Löffel oder Schneebesen kräftig um, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht.
6. Füllt die fertige Butter in ein kleines Schraubglas oder einen hübschen Aufstrich-Behälter.
7. Verschließt das Glas und stellt es für mindestens ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank, damit die Butter wieder fest wird.
8. Die Orangen-Winterbutter schmeckt besonders gut auf frischem Bauernbrot oder einem Vinschgerl zum Sonntagsfrühstück. Auch zu warmem Toast oder als feine Note auf Pfannkuchen ist sie ein Genuss.

Tipp:

Füllt kleinere Portionen in Mini-Gläschen und verschenkt sie als kleines Wintergruß-Geschenk.

Pädagogischer Mehrwert:

- Aromen entdecken
- Eigenes Frühstücksritual einführen
- Mithelfen und stolz genießen

Kinder dürfen ein eigenes Etikett für das Butterglas malen: „Meine Sonntagsbutter“.

Wer möchte, kann auch eine Zitronen- oder Zimtvariante ausprobieren.

**Bei welchem Rezept
läuft euch schon das
Wasser im Mund
zusammen?
Schürze umbinden und
ab an die Arbeitsfläche!**