

Buntes Picknick im Grünen

Wie wäre es einmal mit einem sommerlichen Picknick im Grünen? Als Plätze für Picknicks mit Kindern eignen sich alle Orte, wo sich die Kinder auch bewegen können: ein Spielplatz, ein Park, im Wald oder am Flussufer etc.

Was zum Picknick mitnehmen?

- Eine Picknickdecke
- In einem Korb: Campinggeschirr, Trinkbecher und Besteck
- Müllsackerl und feuchte Tücher zum Abwischen
- Sonnencreme, Sonnenschirm, Mückenspray
- Spielideen wie Bälle, Frisbee, Seile oder Kartenspiele
- Genügend zuckerfreie Getränke und etwas zu essen



Durstlöscher

Wasser ist der beste Durstlöscher. Mögen die Kinder Wasser nicht so gerne oder soll zum Picknick etwas Besonderes angeboten werden, dann können Stücke von Obst oder Gemüse oder auch Kräuter ins Wasser gegeben werden. Bei Kindern kommt zum Beispiel Zitrone, Orange, Apfel, Beeren, Gurke, Basilikum, Zitronenmelisse oder auch Minze im Wasser gut an. Auch gekühlte, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees schmecken den Kindern gut!

Geschichtete Salate

Sehr praktisch sind im Einmachglas geschichtete Salate, die zuhause schon fix fertig nach Geschmack vorbereitet werden können. Die Zutaten sollten in einer bestimmten Reihenfolge ins Glas geschichtet werden, da sie ansonsten matschig werden. So funktioniert das richtige Schichtprinzip von unten nach oben:



1. Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Erdäpfel, Quinoa, Hirse, Reis oder Nudeln.
2. Dressings und Milchprodukte wie Joghurt, Sauerrahm oder Käse wie Mozzarellaabällchen, Würfel aus Edamer etc.
3. Festes Obst und Gemüse wie Nektarinen, Melonen, Tomaten, Paprika oder Karotten.
4. Eiweißhaltige Zutaten wie gekochte Eier, geräucherter Fisch oder Schinken.
5. Zartes Blattgrün und Garnitur wie Vogelsalat, Rucola, Sprossen und als oberste Schicht Nüsse und Samen für den knackigen Biss.

Ein Rezept für einen bunten Regenbogen-Schicht-Salat findest du übrigens auf unserer Webseite www.gekibu.at