

Entspannte Ferienküche

Der Juli bringt Sonne, Ferien und endlich mehr Zeit zum Durchatmen. Gerade jetzt darf auch das Thema Ernährung leichter werden: unkompliziert, frisch und ohne Stress. Kinder brauchen im Sommer vor allem eines – ausreichend Flüssigkeit, nährstoffreiche Snacks und Freude am gemeinsamen Essen.

Entspannte Ferienküche – so gelingt's:

- Setze auf einfache, frische Zutaten statt aufwendiger Gerichte
- Binde Kinder spielerisch in die Zubereitung ein
- Biete Obst und Gemüse in mundgerechten, bunten Varianten an
- Denke an regelmäßiges Trinken – Wasser und ungesüßte Getränke stehen im Mittelpunkt

Gerade bei Hitze sind leichte Speisen ideal. Obst liefert nicht nur Vitamine, sondern auch wertvolle Flüssigkeit – perfekt für aktive Sommertage.

Ein erfrischendes Rezept für zwischendurch, bei dem die Kinder bei der Zubereitung mithelfen können:

Bunte Melonenbowle



Zutaten:

- 1 Mini-Wassermelone
- 1 Zuckermelone
- 1 Honigmelone
- 500 ml Traubensaft
- 500 ml ungesüßter Früchtetee
- einige Blätter Minze
- ca. 150 g Heidelbeeren
- 1,5 l spritziges Mineralwasser zum Aufgießen

Zubereitung:

- Eine erwachsene Person halbiert die Melonen und schneidet sie dann noch in Scheiben mit ca. 4 cm Dicke. Danach können die Kinder aus dem Inneren mit einem Kugelausstecher bunte Kugeln ausstechen und in eine große Schüssel geben.
- Die gewaschenen Heidelbeeren und Minzblätter dazugeben und den Traubensaft und den gekühlten Tee dazugeben. Einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen und mit kaltem, spritzigem Mineralwasser aufgießen.

