

Kleine Kraftpakete – Nüsse & Samen

Nüsse und Samen bringen Abwechslung in den Speiseplan und liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Sie enthalten außerdem Ballaststoffe sowie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe.

Nüsse und Samen lassen sich ganz einfach in den Familienalltag einbauen. Geriebene oder gehackte Wal- und Haselnüsse passen zum Beispiel ins Müsli, in Brot und Gebäck oder zu Obst. Kürbis- und Sonnenblumenkerne können Salate, Suppen oder Aufstriche ergänzen. Auch Nussmus eignet sich gut zum Verfeinern verschiedener Speisen.



Naturlbelassene und ungesalzene Nüsse und Samen sind dabei die bessere Wahl. Stark gesalzene, gezuckerte oder anderweitig stark verarbeitete Knabberprodukte sollten nur gelegentlich gegessen werden.

Besonders wichtig bei kleinen Kindern

Ganze oder grob zerkleinerte Nüsse können bei kleinen Kindern in die Atemwege gelangen. Deshalb sollten Nüsse und Samen im Kleinkindalter **fein gerieben oder gemahlen** angeboten werden. Auch die österreichischen Qualitätsstandards für die Kindergartenverpflegung empfehlen Nüsse und Samen in vermahlener Form.

Haselnuss – Apfel-Muffins

Zutaten:



1 Apfel mit Schale, grob geraspelt
Schale und Saft einer Bio-Zitrone
Etwas Zimt
6 EL Wasser
3 Eier
70 g Öl
130 g Zucker
70 g gehackte oder geriebene Haselnüsse
160 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
½ Packung Backpulver sowie 1 Msp. Natron

Zubereitung:

Die Muffinformen mit Papierförmchen auslegen und das Backrohr auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Geraspelten Apfel, Zitronensaft und –schale, Wasser, Eier und Öl in einer Schüssel verrühren. In einer zweiten Schüssel Zimt, Zucker, Nüsse, Mehl, Backpulver und Natron vermischen und dann kurz mit den feuchten Zutaten verrühren. Teig in die Muffinförmchen füllen und ca. 20 – 25 Minuten backen.

Gutes Gelingen!