

Bilder und Figuren aus Gemüse legen



Foto: Gemüseteller für Kinder | Schlange Nimmersatt

Zutaten für die Schlange Nimmersatt

- 1 Salatgurke
- 1/4 Paprika
- 1 Salatherz

Außerdem: 2 Zahnstocher

Zubereitung

1. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Diesen dann auf einem größeren Teller oder Tablett anrichten. Das ist die Wiese der Schlange.

2. Die Salatgurke ebenfalls säubern und in Scheiben schneiden. Dabei ein Ende der Gurke breiter lassen als die übrigen Gurkenscheiben und ein oberes Stück davon vorsichtig abschneiden. Das wird später der Kopf des Tieres. Die geschnittene Salatgurke auf dem Salat anrichten, so als ob es eine Schlange wäre.

3. Die Paprika reinigen und in kleine Würfel schneiden. Jeweils ein Stück Paprika auf einen Zahnstocher stecken und als Augen am Kopf der Schlange befestigen. Die übrigen Paprikawürfel auf dem Salat verteilen.



Foto: Gemüseteller für Kinder | Bäume aus Karotten und Brokkoli

Zutaten für das Gemüse-Teller-Bild

- 1/2 Salatherz
- 1 bis 2 Karotten
- 3 Brokkoli-Röschen
- 1/4 Paprika

Zubereitung

1. Zunächst den Salat waschen und in mundgerechte Stück schneiden.

2. Die Karotten säubern und nach Wunsch schälen. Danach der Länge nach halbieren und in etwa gleichgroße Stücke schneiden. Diese werden später die Baumstämme. Tipp: Wenn du Bio-Möhren verwendest, kannst du die Schale auch dran lassen. Säubern solltest du die Möhren dann aber trotzdem.

Bilder und Figuren aus Gemüse legen

3. Brokkoli-Röschen und die Paprika reinigen. Die Paprika in kleine Würfel schneiden.

Gemüseteller gestalten

Kid hat auf seinem Teller die Möhren als Baumstämme verwendet. Die Brokkoli-Röschen sind die Baumkronen und der Salat sowie die Paprikawürfel wurden als Wiese gelegt. Hier kann jedes Kind natürlich selbst entscheiden und sich ein Bild ausdenken.

Tipp

Roher Brokkoli ist nicht giftig. Allerdings kann er bei einigen Menschen starke Blähungen verursachen. Solltest du oder dein Kind einen empfindlichen Magen haben, solltet ihr nur sehr kleine Mengen davon roh verzehren oder den Brokkoli schonend garen. Die Brokkoli-Röschen sind übrigens bekömmlicher als der Strunk.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken