

















# Speiseplan März

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	<p>Karotten-Muffins</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Veganes Himbeer-Porridge</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Apfelfannkuchen</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Gebackene Rühreier</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Grießbrei mit Beeren und Walnüssen</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>
Snack	<p>Heidelbeer-Quetschie</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Sandwich mit Avocado</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Sonnen-Smoothie</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Quarkspeise mit Erdbeermus</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Camembert-Spieß</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>
Warme Mahlzeit	<p>One-Pot-Pasta mit Fetakäse und Babyspinatsalat</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Hähnchenkeulen mit Paprikagemüse und Gnocchi</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Kichererbsen-Eintopf</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Waffeln aus Kartoffeln mit Kräuterquark</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Fischburger mit Süßkartoffelbrei</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>

Die **Frühstücksvorschläge** liefern den Kindern alles, was sie für einen Kita-Vormittag benötigen. Lange Kohlenhydrate – insbesondere aus Haferflocken, die auch große Mengen an Zink und Vitamin B1 liefern, für eine optimale Konzentrationsfähigkeit. Kombiniert mit frischen Früchten, stellen die Frühstücksvarianten einen frischen Start in den Tag dar.

Die **Snacks** können Sie nach Lust und Laune austauschen. Außerdem können Sie die Snacks für zwischendurch natürlich auch am Nachmittag zubereiten.

Bei den **warmen Mahlzeiten** wird Wert gelegt auf einen ausreichenden Omega-3-Fettsäuren-Gehalt. Dieser ist wichtig für eine gute Gehirnentwicklung. Die ausgewählten Obst- und Gemüsesorten (Brokkoli, Tomaten, Karotten, Champignons, Beeren, Bananen usw.) versorgen die Kinder mit den für die Gehirnleistung notwendigen Nährstoffen Zink, Magnesium, Vitamin D und auch verschiedenen wichtigen Aminosäuren.

ICONS	
Immunbooster	
Nervennahrung	
Muntermacher	
Ballaststoffreich	
Veggie	
Nährstoff-Kick	
Gedächtnisstärkend	
Wohlfühlahrung	

## FRÜHSTÜCK: KAROTTEN-MUFFINS

Karotten enthalten viel Beta-Carotin. Der Körper wandelt dieses in Vitamin A um. Das ist wichtig für das Zellwachstum der Kids, für gutes Sehen und für gestärkte Schleimhäute. Im Dinkelmehl ist viel Tryptophan enthalten. Das wird für die Bildung von Serotonin gebraucht. Die Karotten-Muffins machen also schon morgens gute Laune.

 **20 Minuten**

### Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 150 g Karotten
- 100 g Sauerrahm
- 1 Ei
- 2 TL Honig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen und fein reiben.

Sauerrahm, Ei, Honig und Öl dazugeben.

Mehl mit dem Backpulver mischen und zu der Masse geben. Gut verrühren.

Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen.

Auf mittlerer Schiene im Backofen für 15 Minuten backen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 176 kcal

**Allergene:** Gluten, Milch, Ei

- vegetarisch
- halal

---

## SNACK: HEIDELBEER-QUETSCHIE

Heidelbeeren sind reich an Vitamin C und E. Beide Vitamine gehören zu den Radikalfängern und stärken das Immunsystem. Die Banane und die Haferflocken sind ballaststoffreich und punkten mit vielen B-Vitaminen. So macht der Quetschie nicht nur satt, sondern auch glücklich.

 **5 Minuten**

### Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 1 kleine Banane
- 50 g Heidelbeeren
- 50 g Sojajoghurt
- 100 ml Mandelmilch
- 10 g feine Haferflocken

Banane schälen, Heidelbeeren waschen.

Zusammen mit dem Sojajoghurt, der Mandelmilch und den Haferflocken fein pürieren.

In 2 Gläser verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 91 kcal

**Allergene:** Nüsse

- vegan
- halal
- glutenfrei
- lactosefrei

# WARME MAHLZEIT: ONE-POT-PASTA MIT FETAKÄSE UND BABYSPINATSALAT

Das oft nicht so beliebte Gemüse wird hier einfach als Saft mitgekocht. Wichtige Mineralstoffe, wie Kalium und Magnesium werden so einfach mitgegessen. Kalium ist wichtig für die Funktion von Zellen, Nerven und Muskulatur.

 **25 Minuten**

## Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 2 EL Pflanzenöl
- 400 g Spirellinudeln
- 300 ml Gemüsesaft
- 500 ml Wasser
- 100 g Frischkäse
- ½ TL Salz
- 100 g Fetakäse
- 2 Frühlingszwiebeln
- 12 Cherrytomaten

Knoblauch schälen und fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen. Schale abreiben, dann Zitrone halbieren und auspressen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch darin anschwitzen.

Spirellinudeln, Gemüsesaft, Wasser, Frischkäse und Salz dazugeben, aufkochen lassen.

Dann 10 Minuten köcheln lassen.

Fetakäse zerbröseln. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und Cherrytomaten vierteln.

One-Pot-Pasta auf 6 Tellern verteilen.

Jeweils Fetakäse, Frühlingszwiebeln und Cherrytomaten darauf verteilen.

## BABYSPINATSALAT

- 200 g Babyspinat
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL Apfelessig
- ½ TL Senf
- ½ TL Honig
- Salz und Pfeffer

Babyspinat waschen und auf 6 Salatteller verteilen.

Öl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen.

Dressing über die Salatteller geben.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 300 kcal

- vegetarisch
- halal

## FRÜHSTÜCK: VEGANES HIMBEER-PORRIDGE

Haferflocken sind tolle Energielieferanten. Mit ihrem hohen Anteil an Ballaststoffen helfen sie bei der Verdauung und sorgen für eine lang anhaltende Sättigung. Himbeeren enthalten viel Eisen. Ein ausgeglichener Eisenspiegel sorgt für ausreichend Energie und gute Laune.

 **10 Minuten**

### Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 150 g Haferflocken
- 300 ml Mandelmilch
- 3 reife Bananen
- 150 g Himbeeren, frisch oder TK
- 100 g Sojajoghurt

Die Haferflocken mit der Mandelmilch in einem Topf kurz aufkochen lassen. Herd ausschalten und Topf mit Deckel darauf stehen lassen.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

Zusammen mit den Himbeeren pürieren.

Obstpüree mit den Haferflocken mischen.

Sojajoghurt darunterziehen.

Auf 6 Schüsseln verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 176 kcal

**Allergene:** Nüsse, Soja

- vegan
- halal
- glutenfrei
- laktosefrei

---

## SNACK: SANDWICH MIT AVOCADO

Avocado, die zu den Beeren zählende Frucht punktet mit einem hohen Anteil an wertvollen Vitamin E, Vitamin B6 und Vitamin D. Außerdem bietet sie viele gesunde ungesättigte Fettsäuren. Das ist wichtig für die Gehirnleistung. Zusammen mit dem Apfel enthält dieses Rezept eine ganz besondere Kombination aus Flavonoiden, Polyphenolen und Ballaststoffen. So geht ganzheitliche Gesundheit.

 **5 Minuten**

### Zutaten für 2 Kita-Kinder

- ¼ Avocado
- ¼ Apfel
- Salz und Pfeffer
- 1 Salatblatt, z. B. Romana
- 2 Toastbrotsscheiben
- 1 EL Mayonnaise

Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Apfel vierteln und entkernen. Apfelviertel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Avocadowürfel, Apfelwürfel und Mayonnaise mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Toastbrotsscheiben toasten. Eine Scheibe mit dem Dip bestreichen, Salatblatt darüberlegen und die andere Toastscheibe darauflegen und etwas anpressen. Toastscheiben in jeweils 2 Dreiecke schneiden und auf 2 Teller verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 104 kcal

**Allergene:** Nüsse

- vegan
- halal
- laktosefrei

# WARME MAHLZEIT: HÄHNCHENKEULEN MIT PAPRIKAGEMÜSE UND GNOCCHI

Paprika wird beim Kochen süß. Deshalb ist er sehr beliebt bei Kindern. Außerdem hat Paprika viele Mineralstoffe, wie Zink und Magnesium und es enthält die Vitamine A, B und C. In dieser Kombination wird das Immunsystem gestärkt und die Verdauung angekurbelt.

 **25 Minuten**

## Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 6 kleine Hähnchenkeulen, je ca. 100 g
- 300 g roter Spitzpaprika
- 1 große rote Zwiebel, ca. 200 g
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 TL Thymian getrocknet
- 1 TL Curry mild
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 250 g frische fertige Gnocchi
- 1 TL Honig flüssig
- Salz und Pfeffer

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen.

Paprika waschen, entkernen und in große Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und ebenfalls in große Würfel schneiden.

In einer Schüssel das Öl mit dem Thymian, dem Curry, dem Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer verrühren.

Hähnchenschenkel, Paprika, Zwiebel und Gnocchi in der Schüssel mit dem gewürzten Öl vermengen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Den Honig in die Schüssel mit der restlichen Marinade geben und verrühren.

Mit einem Pinsel die Hähnchenschenkel damit bestreichen.

Backblech auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben und die Hähnchenschenkel 20 Minuten backen.

Für die restlichen 5 Minuten den Grill dazuschalten.

Auf 6 Teller verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 347 kcal

**Allergene:** Gluten

- laktosefrei

## FRÜHSTÜCK: APFELPFANNKUCHEN

Dinkel und Apfel: Das ist eine sehr gesunde Kombination. Denn beide liefern Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Besonders Vitamin B6, das für die Aufrechterhaltung des normalen Blutzuckerspiegels wichtig ist. Denn Kinder haben durch das Wachstum einen erhöhten Bedarf an Vitamin B6. Es ist außerdem an der Bildung von Serotonin beteiligt. Apfelpfannkuchen sind deshalb ein Garant für gute Laune.

 **15 Minuten**

### Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 250 g Dinkelmehl
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 150 ml Milch 1,5 % Fett
- 1 Ei
- 2 große süße Äpfel, z. B. Cox Orange
- 1 EL Pflanzenöl, z. B. Rapsöl

Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Milch und Ei dazugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.

Äpfel schälen, vierteln und entkernen.

In Scheiben schneiden und unter den Teig heben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Teigmasse einfüllen.

Pfannkuchen goldgelb backen. Dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldgelb backen.

Pfannkuchen in 6 Stücken schneiden.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 208 kcal

**Allergene:** Milch, Gluten

- vegetarisch
- halal

## SNACK: SONNEN-SMOOTHIE

Der Smoothie macht schon allein wegen seiner sonnigen Farbe gute Laune. Außerdem gilt er wegen der Kombination aus Karottensaft und Orangensaft mit den Gewürzen als Immunbooster. Besonders das Vitamin C und die B-Vitamine sowie die Vitamin-A-Vorstufe, das Beta-Carotin, sind dafür verantwortlich.

 **5 Minuten**

### Zutaten für 2 Kita-Kinder

- ½ Birne
- 50 ml Karottensaft
- 100 ml Orangensaft
- 1 TL Honig
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Ingwerpulver

Birne vierteln, schälen und entkernen. In Stücke schneiden.

Zusammen mit dem Karottensaft, dem Orangensaft, dem Honig und den Gewürzen fein pürieren.

Auf 2 Gläser verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 62 kcal

**Allergene:** Gluten, Milch

- vegan
- glutenfrei
- laktosefrei
- halal

# WARME MAHLZEIT: KICHERERBSEN-EINTOPF

Kichererbsen sind besonders reich an den beiden essenziellen Aminosäuren Lysin und Threonin. Lysin spielt eine ganz wichtige Rolle im Immunsystem. Fehlt Kindern Lysin, dann führt das nicht nur zu einem schwachen Immunsystem, sondern auch zu Wachstumsstörungen.

 **30 Minuten**

## Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 100 g Karotten
- 200 g rote Zwiebel
- 200 g Zucchini
- 200 g Aubergine
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten, ca. 500 g
- 500 ml Wasser
- 1 Glas Kichererbsen, ca. 250 g
- 1 TL Garam Masala
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 1 Fladenbrot

Karotten und Zwiebeln schälen, Zucchini und Aubergine waschen. Gemüse in mundgerechte Stück schneiden.

Öl in einem breiten Topf erhitzen und das Gemüse farblos anschwitzen.

In die Mitte Tomatenmark setzen und leicht anrösten lassen. Dann umrühren.

Mit den geschälten Tomaten und Wasser ablöschen.

Kichererbsen unter fließendem Wasser abwaschen und zu dem Gemüse geben.

Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen.

20 Minuten köcheln lassen.

Petersilie waschen und grob hacken.

Kichererbsen-Eintopf auf 6 Teller verteilen. Petersilie als Topping darübergerben.

Mit Fladenbrot servieren.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 271 kcal

**Allergene:** Gluten

- vegan
- glutenfrei
- laktosefrei
- halal



# DONNERSTAG

## FRÜHSTÜCK: GEBACKENE RÜHREIER

Ab und zu dürfen und sollen es auch Eier sein. Denn Eier sind reich an hochwertigen Proteinen und haben einen hohen Nährwert. Erwähnenswert ist die hohe Biotin-Verfügbarkeit. Biotin ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel und für die Aktivierung von Energiereserven. Eier punkten als vegetarisches Lebensmittel auch mit dem wertvollen Vitamin D. Vitamin D gehört mit zu den wichtigsten Stoffen für ein gesundes Knochenwachstum.

 **15 Minuten**

### Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 6 Eier
- 3 EL Milch
- 60 g Fetakäse
- 1 Msp. Paprika edelsüß
- ½ TL Butter
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- Salz und Pfeffer
- 6 Scheiben Toastbrot

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen

Eier mit der Milch verquirlen. Fetakäse zerbröseln und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Cappuccinotassen oder kleine Auflaufformen mit der Butter einfetten.

Eiermasse auf die 6 Tassen oder Auflaufformen verteilen.

Die Tassen auf ein Backblech stellen und mittig für 10 Minuten in den Backofen schieben.

Herausholen und auf jede Tasse ein paar Schnittlauchröllchen streuen. Dazu Toastbrot servieren.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 158 kcal

**Allergene:** Eier, Milch, Gluten

- vegetarisch
- halal

## SNACK: QUARKSPEISE MIT ERDBEERMUS

Erdbeeren sind nicht nur ein beliebter Snack und passen zu vielen Milchprodukten. Sie bieten auch jede Menge Mineralstoffe. Dazu zählen Kalzium für das gesunde Knochenwachstum, Eisen für die motorische und geistige Entwicklung und Zink für das Wachstum, gesunde Haut und ein starkes Immunsystem.

 **5 Minuten**

### Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 50 g Erdbeeren
- 1 TL Honig
- 50 g Quark 40 % Fett i.Tr.
- 50 g Joghurt natur
- 2 Walnüsse

Erdbeeren waschen und Strunk entfernen. Zusammen mit dem Honig zu Mus pürieren.

Quark mit Joghurt mischen und in 2 Gläser verteilen.

Erdbeermus darüberggeben.

Walnüsse knacken, zerkleinern und auf die Gläser verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 90 kcal

**Allergene:** Milch, Nüsse

- halal
- vegetarisch
- glutenfrei

# Warme Mahlzeit: Waffeln aus Kartoffeln mit Kräuterquark

Kartoffeln enthalten viele Kohlenhydrate. Diese sollten 50 % der täglichen Ernährung ausmachen. Aber in den Knollen steckt noch mehr. Vitamin B1 ist reichlich vorhanden. Dieses wird für das Nervensystem benötigt und ist wichtig für die Energieproduktion in den Zellen. Schon ein geringer Mangel führt zu Verdauungsstörungen, Reizbarkeit und allgemeiner Schwäche.

 **30 Minuten**

## Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 1.200 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Pflanzenöl
- 300 ml Milch 1,5 % Fett
- 100 g Dinkelmehl
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 100 geriebener Käse
- 2 TL Salz
- 1 Msp. Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 250 g Kräuterquark 20 % Fett

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in Salzwasser 15 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen.

Milch erwärmen.

Kartoffeln abgießen und zusammen mit der Milch zerstampfen.

Mehl mit dem Backpulver mischen und unter die Kartoffelmasse mischen.

Käse und Gewürze zufügen.

Die Masse soll ziemlich fest sein.

Waffeleisen erhitzen und die Waffeln portionsweise ausbacken.

Waffeln auf 6 Teller verteilen und mit Kräuterquark servieren.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 360 kcal

**Allergene:** Milch, Gluten

- vegetarisch
- halal

# FREITAG

## FRÜHSTÜCK: GRIESSBREI MIT BEEREN UND WALNÜSSEN

Beeren und Walnüsse sind eine perfekte Mischung, um in den letzten Tag der Woche zu starten. Beeren sorgen für viel Eisen. Das brauchen Kinder in besonders hohen Mengen. Ausreichend mit Eisen versorgt zu sein heißt, aufgeweckte und aufmerksame Kinder zu haben. Die Omega-3-Fettsäuren aus den Walnüssen verbessern die Konzentration, die Aufmerksamkeit und die Merkfähigkeit bei Kindern.

 **10 Minuten**

### Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 75 g Weichweizengrieß
- 500 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Honig
- 1 Msp. Vanille
- 200 g gemischte Beeren
- 6 Walnüsse

Milch in einem Topf erhitzen. Sobald die Milch zu kochen beginnt, den Grieß einstreuen und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen.

Honig unter die Grießmasse ziehen.

Beeren waschen. Nüsse knacken.

Grießbrei auf 6 tiefe Teller verteilen. Beeren und Walnüsse darübergeben.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion** 164 kcal

**Allergene:** Gluten, Milch, Nüsse

- vegetarisch
- halal

---

## SNACK: CAMEMBERT-SPIESS

Käse gehört zu den wertvollen Lebensmitteln für Kinder. Ein Körper, der sich im Wachstum befindet, benötigt alle Bausteine in großen Mengen. Käse punktet mit wertvollen Eiweißen und mit Kalzium. Nur mit einer ausreichenden Kalziumversorgung können die Knochen und die Zähne gesund wachsen.

 **5 Minuten**

### Zutaten für 2 Kinder

- 1 Ecke Camembert, ca. 40 g
- 4 Physalis
- 4 Cherrytomaten
- 1 Kiwi
- 4 Holzspieße

Camembert in 8 Würfel schneiden.

Physalis aus der Hülle lösen.

Cherrytomaten waschen.

Kiwi schälen und ebenfalls in 8 Würfel schneiden.

Auf jeden Spieß zuerst einen Würfel Camembert, dann einen Würfel Kiwi, dann eine Physalis und eine Tomate, dann wieder einen Kiwi Würfel und zum Schluss einen Würfel Camembert stecken.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 103 kcal

**Allergene:** Milch

- vegetarisch
- halal
- glutenfrei

# WARME MAHLZEIT: FISCHBURGER MIT SÜSSKARTOFFELBREI

Kabeljau enthält besonders viel Vitamin D. Dieses wird benötigt, damit die Knochensubstanz sich richtig und gesund aufbauen kann. Zusätzlich bietet der Fisch einen hohen Anteil an Kalium, Kalzium und Magnesium. Davon brauchen Kinder im Wachstum besonders viel. Die Kombination mit den Spurenelementen Jod, Zink und Selen beeinflusst außerdem die Blutbildung und das Nervensystem positiv.

 **25 Minuten**

## Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 600 g Süßkartoffeln
- 1 EL Butter
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Sahne
- 600 g Kabeljaufilet
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- 12 dünne Scheiben Vollkornbaguette
- 2 EL Mayonnaise

Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

In einem Topf die Butter zerlassen und die Süßkartoffelwürfel farblos anbraten.

Mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen.

Zugedeckt 20 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit das Kabeljaufilet waschen und trocken tupfen.

Fisch in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und hacken.

Fisch mit den Zwiebeln und der Petersilie gut mischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen

Aus der Masse 6 kleine Buletten formen.

Öl in der Pfanne erhitzen. Fischbuletten von beiden Seiten gut anbraten.

Dabei vorsichtig wenden.

Weiche Süßkartoffeln salzen und pfeffern und zerstampfen.

Baguettescheiben toasten.

6 Baguettescheiben jeweils mit Mayonnaise bestreichen. Fischbulette darauflegen.

Süßkartoffelbrei auf 6 Tellern verteilen und auf jeden Teller einen Fischburger dazulegen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 347 kcal

**Allergene:** Fisch, Milch

- glutenfrei