

Kochen für Freunde

Schnelle Kinderküche - einfach zum Reinbeißen!

Der Nachwuchs mag kein Gemüse, und das Repertoire an Rezepten nutzt sich nur allzu schnell ab? Welche Eltern kennen das nicht. Darum möchten wir mit ein paar Rezeptideen Abhilfe schaffen: Da versteckt sich der gesunde Fisch in spannender Eihülle, gibt es zum Nachtisch einen "kalten Hund", und es ist sogar ein wenig Fast Food erlaubt, weil alle Zutaten frisch & gesund zubereitet werden. So können auch Cheeseburger oder selbstgemachte Fischstäbchen nicht schaden.

Da Kinder mit etwa fünf oder sechs Jahren ein Gericht selbst zubereiten können, dürfen Sie bei einfachen Speisen wie Spaghetti mit Tomatensauce oder bei der Zubereitung von Pizza auch ruhig mal mithelfen.

Viel Spaß beim Kochen für und mit Kindern!



Tomatensauce



Käsesauce



Cheeseburger



Chicken-Nuggets



Fischstäbchen



Pizza



Bunter Nudelsalat



Nudelaufbau

Essen & Trinken

Kochen für Freunde

Schnelle Kinderküche - einfach zum Reinbeißen!



Würstchen-
Baguette



Wiener
Schnitzelchen



Schollenfilets in
Eihülle



Rührei mit
Rahmspinat



Pfannkuchen mit
Heidelbeeren und Eis



Kartoffelpuffer
mit Apfelkompott



Milchreis mit
Kirschkompott



Kalter Hund mit
Schoko-Eiern

Rezept

Tomatensauce



Kategorie

Kinderrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 8
Kohlenhydrate in g: 5
kcal: 94

Zubereitungszeit

20 min

Zubereitung

1. Einen Topf mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Olivenöl darin erhitzen und den Zucker darin schmelzen lassen.

2. Tomaten und Brühe zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen. Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Ketchup würzen. Mit Basilikumblättchen bestreut zu den Spaghetti servieren.

TIPP: Die Sauce ist sehr schnell zubereitet und lässt sich gut in großen Mengen vorkochen. Dann einfach in Portionsbeutel abfüllen und einfrieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

1 gepellte Knoblauchzehe

3 El Olivenöl

1 Tl Zucker

500 g passierte Tomaten

150 ml Gemüsebrühe

1/2 Bund Basilikum

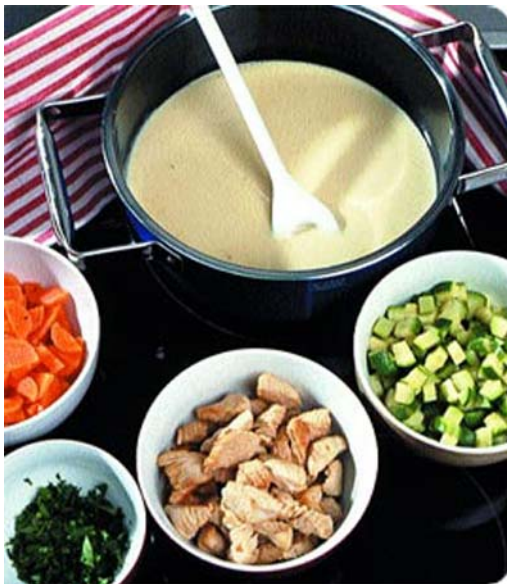
Salz

Pfeffer

1-2 El Tomatenketchup

Rezept

Käsesauce



Kategorie

Käse
Kinderrezepte
Saucen

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 36
Kohlenhydrate in g: 80
kcal: 757

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl zugeben, kurz anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen und unter Rühren 8-10 Min. kochen lassen.

2. Schmelzkäse und geriebenen Käse zugeben und schmelzen lassen. Makkaroni nach Packungsanweisung garen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Petersilie abzupfen, fein hacken und unterrühren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

40 g Butter
20 g Mehl
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
200 g Sahneschmelzkäse
100 g geriebener Emmentaler
400 g kurze Makkaroni
1 El Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Muskatnuß
1/2 Bund glatte Petersilie
40 g Butter
20 g Mehl
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
200 g Sahneschmelzkäse
100 g geriebener Emmentaler
400 g kurze Makkaroni
1 El Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1/2 Bund glatte Petersilie

Cocktails

Cheeseburger



Kategorie

Fast Food/Snacks
Kinderrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 34
kcal: 408

Zubereitungszeit

25 min

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

Für 4 Stück:

2 Scheiben Toastbrot

4 El Mineralwasser

400 g Tatar

Salz

Pfeffer

3 El Öl

4 Hamburger-Brötchen

4 Käsescheibletten

4 Salatblätter

2 Tomaten in Scheiben (ca. 250 g)

200 g Gewürzgurken in Scheiben

4 El Ketchup

Zubereitung

1. Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und mit dem Mineralwasser glattrühren. Dann mit Tatar, Salz und Pfeffer, mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten.

2. Die Hackmasse vierteln. 4 flache Hamburger à 10 cm Ø formen. Im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 3 Min. braten.

3. Die Brötchen aufschneiden und mit den Hamburgern nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Käse auf die Hamburger legen und alles im heißen Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 3-5 Min. backen.

4. Salatblätter auf die Unterseite der Brötchen legen, darauf die Cheeseburger, Tomaten und Gurkenscheiben verteilen. Brötchendeckel daraufsetzen und mit Ketchup servieren.

Cocktails

Chicken-Nuggets



Kategorie

Fast Food/Snacks
Geflügel
Kinderrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 13
Kohlenhydrate in g: 30
kcal: 347

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
100 ml Gemüsefond
1 Tl Speisestärke
1 El flüssiger Honig
2-3 Tl Ketchup
1-2 Tl Weißweinessig
Salz
Pfeffer
80 g Cornflakes ohne Zucker
400 g Hähnchenbrustfilet
100 g Mehl
2 Eier (Kl. M)
4 El Öl

Zubereitung

1. Für die süß-saure Sauce den Fond mit Speisestärke glatrühren, Honig, Ketchup und Essig unterrühren, salzen und pfeffern. Das Ganze einmal aufkochen lassen und kalt stellen.

2. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Kuchenrolle fein zermahlen.

Hähnchenbrustfilet in fingerlange Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann in den verquirlten Eiern und zum Schluss in den Cornflakesbröseln wenden und fest andrücken.

3. In 2 Portionen in jeweils 2 El heißem Öl 6-8 Min. rundherum gold-braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

TIPP: Statt Hähnchenbrustfilet kann man auch Putenschnitzel nehmen.

Cocktails

Fischstäbchen



Kategorie

Fast Food/Snacks
Fisch
Kinderrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 31
Kohlenhydrate in g: 11
kcal: 424

Zubereitungszeit

40 min

Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen, trockentupfen und evtl. verbliebene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Dann quer in 2 cm breite Streifen schneiden, in Zitronensaft wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Fischstreifen erst in Mehl wenden und gut abklopfen. Dann in den verquirlten Eiern und zum Schluss in den gemahlene Mandeln wenden und andrücken.

3. In jeweils 3 El heißem Öl in 2 Portionen von jeder Seite 3-4 Min. goldbraun braten. Dazu passt Kopfsalat mit Joghurtsauce.

TIPP: Für das Braten von Paniertem eignet sich am besten eine beschichtete Pfanne, da in dieser die Panade nicht hängenbleibt. Und zum heiß Ausbraten nimmt man am besten geschmacksneutrales Öl, z.B. Maiskeimöl.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
400 g Kabeljaufilet
3 El Zitronensaft
Salz
Pfeffer
100 g Mehl
2 Eier (Kl. M)
100 g gemahlene Mandeln
6 El Öl

Cocktails

Pizza



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

20 g frische Hefe

300 g Mehl

2 El Olivenöl

Salz

200 g Mozzarella

50 g passierte Tomaten

Pfeffer

1/2 Tl getrockneter Oregano

100 g Champignons

1 El Öl

50 g gekochter Schinken

50 g Putensalami

50 g abgetropfter Mais (Dose)

100 g geriebener Gouda

1 El frische Oreganoblätter

Kategorie

Fast Food/Snacks

Kinderrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach

Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 14

Kohlenhydrate in g: 28

kcal: 301

Zubereitungszeit

60 min

Zubereitung

1. Die Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit Mehl, Olivenöl und Salz mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, abgedeckt an einem warmen Ort 20 Min. gehen lassen.

2. Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Tomatenpüree mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Oregano würzen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und im heißen Öl 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche in Backblechgröße rund ausrollen. Mit Hilfe der Kuchenrolle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech abrollen.

4. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen. Gleichmäßig mit der Tomatensauce einstreichen. Nach Geschmack die Pizza mit Champignons, Schinken, Salami, Mais, Gouda und Mozzarella belegen.

5. Die Pizza im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad auf der untersten Schiene 20-25 Min. goldbraun backen (Gas 5, Umluft 225 Grad). Pizza in 8 Stücke schneiden, mit frischen Oreganoblättern bestreuen und sofort servieren.

Cocktails

Bunter Nudelsalat



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
250 g Hörnchen-Nudeln
Salz
200 g Zucchini
1 El Öl
1/2 Salatgurke
250 g Geflügelfleischwurst
150 g Tomaten
1 kl. Dose Maiskörner (285 g EW)
100 g Mayonnaise (80 %)
100 g Sahnejoghurt
1-2 Tl abgeriebene Zitronenschale
1-2 Tl Zitronensaft
Pfeffer
1 Tl Zucker
1/2 Bund Schnittlauch

Kategorie

Kinderrezepte
Nudeln
Salate

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 37
Kohlenhydrate in g: 53
kcal: 628

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Zucchini putzen, in Würfel schneiden und die letzten 2 Min. der Garzeit zu den Nudeln geben. Alles abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und mit Öl mischen, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.

2. Gurke streifig schälen, längs halbieren, entkernen und mit der abgezogenen Wurst in Würfel schneiden. Tomaten sechsteln, entkernen und in Stücke schneiden. Mais abtropfen lassen und alles unter die Nudel-Zucchini-Mischung geben.

3. Mayonnaise mit Joghurt glattrühren und mit Zitronenschale und -saft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter die Sauce rühren.

4. Die Sauce unter den Salat mischen und das Ganze 10 Min. durchziehen lassen, dann servieren.

Cocktails

Nudelaufbau



Kategorie

Aufläufe/Überbackenes
Kinderrezepte
Nudeln

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 36
Kohlenhydrate in g: 72
kcal: 804

Zubereitungszeit

60 min

Zubereitung

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. 3 Min. vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben. Alles abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Den Schinken würfeln. Tomaten halbieren. Beides unter die Nudelmischung heben und in eine Auflaufform (2 l Inhalt) füllen. Milch, Sahneschmelzkäse, Tomatenmark und -ketchup, Eier und abgezupfte Basilikumblätter mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Sauce über den Auflauf gießen, geriebenen Käse darüberstreuen, im heißen Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene v. unten 35-40 Min. goldbraun überbacken.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
300 g bunte Spiral-Nudeln
200 g TK-Erbsen
Salz
250 g gekochter Schinken (doppelt dick geschnitten)
250 g Kirschtomaten
400 ml Milch
200 g Sahneschmelzkäse
1 El Tomatenmark
2 El Tomatenketchup
3 Eier (Kl. M)
1 Bund Basilikum
100 g Gouda

Cocktails

Wurstchen-Baguette



Kategorie

Frühstücksrezepte
Kinderrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach

Zubereitungszeit

15 min

Zubereitung

Baguette-Brötchen aufschneiden und mit jeweils 1 Ecke Kräuterschmelzkäse bestreichen. Rote Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Die untere Brötchenhälfte mit einigen Salatblättern, Geflügel-Wienern und Paprika belegen. Mit der oberen Hälfte zuklappen. Dazu 2 geschälte Möhren mit einpacken.

Zutaten

Basis für 1 Personen/Portionen

1 Baguette-Brötchen

2 Kräuterschmelzkäseecken

1/2 rote Paprika

einige Salatblätter

2 kleine Geflügel-Wiener (à 50 g)

2 geschälte Möhren

Cocktails

Wiener Schnitzelchen



Kategorie

Kalb und Rind
Kinderrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 27
Kohlenhydrate in g: 46
kcal: 550

Zubereitungszeit

45 min

Zubereitung

1. Kartoffeln in der Schale in Salzwasser als Pellkartoffeln kochen, abgießen, abschrecken und ganz auskühlen lassen. Kartoffeln und Zwiebel pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln und mit den Kartoffeln im heißen Olivenöl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Warm stellen.

2. Schnitzel quer halbieren, mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Eier mit der Sahne verquirlen. Die Schnitzel in Mehl wenden, abklopfen und erst im Ei, dann in den Bröseln wenden und im heißen Öl-Butter-Gemisch bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Min. goldbraun braten.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
800 g Kartoffeln
Salz
1 Zwiebel
6 El Olivenöl
Pfeffer
1 El Schnittlauchröllchen
4 dünne Kalbsschnitzel (à 100 g)
2 Eier (Kl. M)
2 El Schlagsahne
100 g Mehl
60 g Semmelbrösel
4 El Öl
30 g Butter

Cocktails

Schollenfilets in Eihülle mit Kartoffelsalat



Kategorie

Fisch
Kinderrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 30
Kohlenhydrate in g: 43
kcal: 576

Zubereitungszeit

35 min

Zubereitung

1. Kartoffeln pellen, in die heiße Brühe schiebeln. Apfel ungeschält achteln, entkernen, quer in dünne Scheiben schneiden. Sofort mit 2 El Zitronensaft mischen.

3. Filets mit 3 El Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Sahne und Käse verquirlen. Filets in Mehl wenden, etwas abklopfen, dann durch die Eiermischung ziehen, im heißen Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Min. goldbraun braten. Mit Kartoffelsalat servieren.

2. Gurke schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Salatcreme mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Joghurt verrühren. Äpfel und Gurken untermischen. Kartoffeln abtropfen lassen, unterheben.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
800 g gekochte Pellkartoffeln
150 ml Gemüsebrühe
1 Apfel
5 El Zitronensaft
200 g Salatgurke
100 g Salatcreme (z. B. Miracel Whip)
Salz
Pfeffer
Zucker
50 g Sahnejoghurt
500 g Schollenfilets
2 Eier (Kl. M)
2 El Schlagsahne
2 El geriebener Parmesan
100 g Mehl
40 g Butterschmalz

Cocktails

Rührei mit Rahmspinat



Kategorie

Eierspeisen
Gemüse
Kinderrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 29
Kohlenhydrate in g: 9
kcal: 386

Zubereitungszeit

50 min

Zubereitung

1. Spinat putzen, gründlich waschen. In kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken, ausdrücken. Zwiebel pellen, fein würfeln, in 30 g heißem Fett glasig dünsten. Spinat zugeben, mit Brühe ablöschen und 5 Min. dünsten. Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

2. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren. 20 g Fett in einer Pfanne erhitzen, Eiermasse zugießen und darin stocken lassen. Dabei die Eimasse von außen nach innen zusammenschieben. Spinat mit Rührei servieren. Dazu passen Schneekartoffeln.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

1 kg Blattspinat

Salz

1 Zwiebel

50 g Butter oder Margarine

100 ml Gemüsebrühe

100 g Sahneschmelzkäse

Pfeffer

Muskatnuss

1 TL Zitronensaft

6 Eier (Kl. M)

6 El Milch

1 Bund Schnittlauch

evtl. 3-4 El Ketchup

Cocktails

Pfannkuchen mit Heidelbeeren und Eis



Kategorie

Kinderrezepte
Nachspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 30
Kohlenhydrate in g: 55
kcal: 552

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Den Saft mit 2 El Zucker und Speisestärke in einem Topf glattrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Min. kochen lassen. Heidelbeeren unaufgetaut unterrühren und das Kompott in eine Schüssel füllen.

2. Mehl mit Milch und 1 Prise Salz glattrühren und 5 Min. ausquellen lassen. Eier und 2 El Zucker unterrühren. Aus dem Teig in jeweils 1 Tl Öl nacheinander 4 Pfannkuchen backen. Mit dem Heidelbeerkompott und Eis servieren.

TIPP: Statt des Heidelbeerkompotts können Sie auch das Apfelmus von den Kartoffelpuffern oder das Kirschkompott vom Milchreis dazu servieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
250 ml roter Johannisbeersaft
4 El Zucker
2 Tl Speisestärke
250 g TK-Heidelbeeren
60 g Mehl
250 ml Milch
Salz
4 Eier (Kl. M)
4 Tl Öl
1 Pk. Vanilleeis

Cocktails

Kartoffelpuffer mit Apfelkompott



Kategorie

Kinderrezepte
Nachspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 24
Kohlenhydrate in g: 78
kcal: 580

Zubereitungszeit

60 min

Zubereitung

1. Milch mit Vanillemark und 2 El Zucker zum Kochen bringen. Reis einstreuen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 25-30 Min. ausquellen lassen.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

500 g Äpfel
100 ml Apfelsaft
1 Zimtstange
5 El Zucker
800 g Kartoffeln
1 Zwiebel
3 Eier (Kl. M)
3 El Mehl
3 El kernige Haferflocken
Salz
100 ml Öl
1-2 TL Zimtpulver

2. Kirschen in ein Sieb geben und den Saft auffangen. Kirschsafte mit Speisestärke glattrühren und mit 4 El Zucker 1 Min. kochen lassen. Kirschen in eine Schüssel geben und mit dem gebundenen Saft übergießen. Kalt stellen.

3. 4 El Zucker mit Zimt verrühren. Butter in einer Pfanne schmelzen und leicht bräunen. Den Reis auf Tellern verteilen, mit Butter beträufeln, mit Zimtzucker bestreuen und mit dem Kompott servieren.

Cocktails

Milchreis mit Kirschkompott



Kategorie

Kinderrezepte
Nachspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 115
kcal: 645

Zubereitungszeit

35 min

Zubereitung

1. Milch mit Vanillemark und 2 El Zucker zum Kochen bringen. Reis einstreuen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 25-30 Min. ausquellen lassen.
2. Kirschen in ein Sieb geben und den Saft auffangen. Kirschsft mit Speisestärke glattrühren und mit 4 El Zucker 1 Min. kochen lassen. Kirschen in eine Schüssel geben und mit dem gebundenen Saft übergießen. Kalt stellen.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

500 ml Milch

Mark von 1 Vanilleschote

10 El Zucker

150 g Milchreis

1 Glas Schattenmorellen (700 g EW)

1 El Speisestärke

1-2 Tl Zimtpulver

50 g flüssige Butter

Cocktails

Kalter Hund mit Schoko-Eiern



Zutaten

Für 16 Stücke:
300 g Kokosfett (z. B. Palmin)
3 Eier (Kl. M)
80 g Puderzucker
50 g Kakaopulver
150 ml Milch
600 g Butterkekse
250 g grob gehackte weiße Kuvertüre
6 Überraschungseier
50 g Smarties
50 g Zuckerstreusel

Kategorie

Kinderrezepte
Nachspeisen
Partyrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 38
Kohlenhydrate in g: 46
kcal: 563

Zubereitungszeit

40 min

Zubereitung

1. Kokosfett bei milder Hitze schmelzen. Eier und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers 6-8 Min. dick-cremig aufschlagen. Kakao mit der Milch glattrühren und unter die Eimasse rühren. Lauwarmes Kokosfett unterrühren.
2. Eine rechteckige Form (ca. 32x22 cm) mit Backpapier auslegen, mit etwas Schokocreme ausstreichen und mit einer Lage Butterkekse auslegen. Dieses so lange wiederholen, bis Kekse und Creme verbraucht sind.
3. Form abdecken, am besten über Nacht, kalt stellen. Weiße Kuvertüre überm Wasserbad schmelzen. Den Kuchen auf eine entsprechend große Platte stürzen. Papier abziehen. Überraschungseier auswickeln, mit etwas Kuvertüre auf den Kuchen kleben. Restliche Kuvertüre in einen Spritzbeutel füllen und über Eier und Kuchen spritzen. Mit Smarties und Zuckerstreuseln bestreuen.