

Illustrationen von Christiane Kafemann



Fritz und Frizzie

Abwechslungsreiche Ernährung, leckere Rezepte
und schlaue Sprüche. Für Kinder und ihre Eltern.



Köln



in echt starkes Team

„Hi Leute, ich bin die Frida. Meine Familie und alle meine Freunde nennen mich aber einfach „Frizzie“! Tja, der Fritz und ich haben euch hier mal so einiges zusammengetragen: ein paar wichtige Infos, superleckere Rezepte zum Selbermachen und natürlich auch jede Menge Spaß und Spiel. Denn nichts ist schlimmer als Langeweile.“





„Also mit Frizzie wird es ja nie langweilig. Ich kann euch sagen, die bringt manchmal Schoten ... Aber genau deshalb verstehen wir uns so gut, auch wenn wir *Geschwister* sind. Gerade in unseren Abenteuern müssen wir uns aufeinander verlassen können. Ach ja, unsere Abenteuer: Die fangen immer an, wenn wir morgens beim Frühstück sitzen und unsere Kölnflocken essen. Übrigens, falls ihr's noch nicht gecheckt habt: Ich bin der Fritz.“



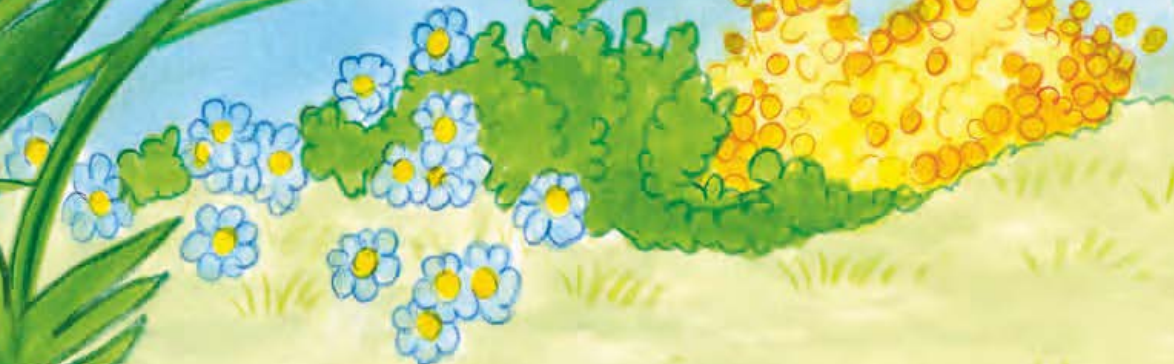
A large, stylized letter 'H' is the central focus. The left vertical bar of the 'H' is filled with white polka dots on a blue background. The right vertical bar is filled with vertical blue and white stripes. The top horizontal bar is solid blue. The letter has a white outline and is surrounded by decorative blue swirls.


Haferstarke Argumente!

Ob kernig, zart oder leicht löslich: Haferflocken sind immer aus dem vollen Korn, einschließlich Keim und Randschichten.

Haferflocken enthalten von Natur aus pflanzliches Eiweiß, Eisen, Magnesium, Ballaststoffe und Vitamin B1.

Aber mal abgesehen davon schmecken Haferflocken einfach toll - vor allem, weil man sie in 1001 Varianten jeden Tag anders zubereiten kann.





Blütenzarte Köllnflocken: „Hafergrütze“ nennt man die geschnittenen Haferkerne. Daraus werden die besonders feinen Hafer-Vollkornflocken gewalzt.

Echte Kölln Kernige: Das sind Vollkornflocken, die aus besonders großen, ganzen Haferkernen gemacht sind.

Kölln Instant Haferflocken: Sie werden aus Hafer-Vollkornmehl zu hauchzarten Flocken gepresst und lassen sich ganz leicht in heißen und kalten Flüssigkeiten auflösen.

Kölln Knusprige Haferfleks® Klassik: Die knusprige Variante des Hafer-Vollkorns wird durch die Zugabe von etwas Zucker, Salz und Malz besonders lecker.

Kölln Haferdrink: Ist Hafer in flüssiger Form und wird aus qualitativ hochwertigem Kölln Hafer hergestellt. Frei von Milchbestandteilen ist Kölln Haferdrink die richtige Entscheidung, wenn Milch nicht infrage kommt.





Die ausgewogene Ernährung

Einfach spitze!

Die Ernährungspyramide zeigt, wie optimale Kinderernährung aufgebaut ist.

- **Fett und süß - maßvoll mit Genuss!**
Bevorzuge Pflanzenöle und Margarine und achte auf verstecktes Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten enthalten sein kann.
- **Tierisch gut?**
Milch und Milchprodukte gehören täglich auf den Tisch, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier gelegentlich. Diese Lebensmittel ergänzen eine ausgewogene Ernährung um wichtige Nähr- und Aufbaustoffe, außerdem bringen sie Abwechslung auf den Speiseplan.
- **Voll fit!**
Brot, Getreide, Nudeln, Reis und Kartoffeln: Sie sind die Basis einer ausgewogenen Ernährung. Ein Müsli aus Haferflocken, Milch oder Joghurt und Obst ist ideal als Frühstück oder Zwischenmahlzeit.
- **Echt knackig!**
Frisches Obst, Gemüse, Nüsse und Kerne gehören auf den täglichen Speisezettel. Sie liefern Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Auch Trockenfrüchte eignen sich öfter mal als süße Alternative zu Schokolade und Bonbons.
- **Getränke - reichlich über den Tag verteilt!**
Der Körper braucht je nach Alter täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit - bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, wie z. B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee.

Die Ernährungspyramide

**Fette & Öle
Zucker & Salz**

UNSER TIPP: Bevorzugt Pflanzenöle
und Margarine verwenden.

**Fleisch, Fisch, Eier
& Milchprodukte**

UNSER TIPP: Bevorzugt hochwertiges,
fettarmes Fleisch kaufen.

**Getreideprodukte
& Kartoffeln**

UNSER TIPP: Hafer-Erzeugnisse
sind immer Vollkornprodukte.

**Gemüse
& Obst**

UNSER TIPP: Gemüse ist roh oder
als Salat besonders wertvoll.

Getränke

UNSER TIPP: Zu jeder
Mahlzeit ein Glas natürliches
Mineralwasser trinken.

UNSER TIPP:

**Bewegung ist besonders für Kinder sehr wichtig!
Deshalb: Jeden Tag rennen, spielen und klettern!**



W

enn morgens der
Wecker klingelt ...



Wohnt bei dir ein kleiner Morgenmuffel? Oder springt jeden Morgen ein Senkrechtstarter aus dem Bett? Nimm dein Kind so, wie es ist, und biete ihm ein entsprechendes Frühstück an. Der eine startet lieber mit einer schnellen Trinkmahlzeit mit Kölln Instant Haferflocken, der andere kommt mit einem kernigen Hafer-Müsli besser zurecht.

Müsli - Frühstück mit vielen Talenten

Blütenzarte Köllnflocken und Echte Kölln Kernige sind bestens geeignet für ein Frühstück am Morgen. Zusammen mit Kölln Knusprige Haferfleks® und mit frischem oder getrocknetem Obst, Nüssen, Milch, Kölln Haferdrink, Joghurt oder Saft können sie ebenso lecker wie vielseitig angerichtet werden.

Frühstück - ein Erlebnis

Um den Start in den Tag für alle so schmackhaft und abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, bieten Müsli-Eigenkreationen eine hervorragende Alternative zum Frühstücksbrötchen. Einfach Haferflocken nach Belieben mit Nüssen, Kernen und Obst (auch Trockenobst) verfeinern - schon ist ein individuelles Frühstück herbeigezaubert. Tipp: Die Müsli-Eigenkreation kann in einer großen Vorratsdose auch als Wochenration für die ganze Familie gemixt werden.





o fängt der Tag richtig an



Fritz: „Ich hab Kohldampf. Was könnte ich denn bloß essen?“

Frizzie: „Dafür hat Kölln genau die richtigen Tipps!“

Tipps 1: Ein guter Start in den Tag

Das kennen wir alle - ein gelungener Start in den Tag entscheidet über die gesamte Tagesform. Ganz wichtig ist deshalb, dass wir uns am Morgen für ein gemeinsames Frühstück Zeit nehmen.

Tipps 2: Am besten lecker flockig






Um das Frühstück für alle so schmackhaft und abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, ist Kreativität gefragt: Ob belegtes Brot oder Brötchen oder Hafer-Frühstück - zusammen mit Milch oder Joghurt und kombiniert mit frischem Obst und einem Getränk ist Abwechslung auf dem Frühstückstisch garantiert!

Tipps 3: Nicht jeder mag ausgiebig frühstücken

Biete einfach Milch, Saft oder Kakao mit 3 EL Kölln Instant Haferflocken als Trinkmahlzeit an - und gib ein wenig mehr für das 2. Frühstück in Schule oder Kindergarten mit.

So viel Zeit muss sein

Nichts ist so ärgerlich wie fehlende Zeit bei den Mahlzeiten. Dabei kannst du beispielsweise ein gemütliches Frühstück richtig gut planen:

-  Decke den Frühstückstisch schon abends
-  Wecke Dein Kind morgens frühzeitig
-  Dekoriere den Tisch passend zur Jahreszeit
-  Lasse Dein Kind bei der Zusammenstellung des Frühstücks mitbestimmen
-  Stelle eine Müsli-Vorratsmischung her. Obst und Milch oder Kölln Haferdrink kommen jeweils frisch dazu





Tipp 3: Hoch die Gläser

Kalorienarme Getränke wie Wasser, Kräuter- und Früchtetees oder Fruchtsaft-schorlen - Kinder sind viel in Bewegung und brauchen daher viel Flüssigkeit. Nicht nur zu den Mahlzeiten. Morgens einfach eine große Kanne Früchtetee kochen. Und schon können Kinder zwischendurch schnell mal auftanken. Denn wer zu wenig trinkt, wird rasch matt und müde. Wichtig ist, nicht erst zu trinken, wenn man Durst verspürt, sondern über den Tag verteilt und zu jeder Mahlzeit.



Tipp 4: Gemüse und Obst - Nimm „5 am Tag“

Mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst sollten Kinder am Tag essen; möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie zubereitet. Saisonale Produkte bevorzugen, Gemüse ist roh oder als Salat besonders wertvoll. Zur bunten Auswahl in der Kinderernährung gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie Nüsse.

Tipp 5: Bewegung und Sport

Kinder brauchen Bewegung, damit sie sich gesund entwickeln und wohlfühlen können. Zudem haben sie ein größeres Bewegungsbedürfnis als Erwachsene - das sieht man auch an dem Spaß, den Kinder am Rennen, Balancieren, Klettern, Hüpfen und Toben haben. Außerdem stärken Bewegung und Sport das Selbstbewusstsein sowie die gute Laune.

W

affel-Sandwich

Zutaten für 15 Stück:

50 g Butter, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 4 Eier (Gew.-Kl. M), 125 g Blütenzarte Köllnflocken, 250 g und 2-3 EL fettarmer Joghurt, Fett fürs Waffeleisen, 1 Nektarine, 200 g Frischkäse, 2-3 EL flüssiger Honig, 4 EL Kölln Knusprige Haferfleks® Klassik, 1 TL Puderzucker

Zubereitung:

Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Blütenzarte Köllnflocken und 250 g Joghurt unterrühren. 30 Minuten ruhen lassen. Ein Herzwaffeleisen auf mittlere Temperatur vorheizen und einfetten. Aus dem Teig in jeweils 4-5 Minuten goldbraune Waffeln backen. Nektarine waschen, halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Frischkäse mit restlichem Joghurt und Honig verrühren, Fruchtwürfel und Kölln Knusprige



Haferfleks® unterrühren. Waffeln in einzelne Herzen teilen. Frischkäsemischung auf die Hälfte der Waffeln streichen und mit den restlichen Waffeln abdecken. Mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit)



I

ndianer-Schmaus (Porridge-Grundrezept)

Zutaten für 1 Portion:

4 geh. EL Blütenzarte Köllnflocken, 250 ml fettarme Milch, Wasser oder Kölln Haferdrink Klassik, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Blütenzarte Köllnflocken mit der Flüssigkeit und Salz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3-4 Minuten stehen lassen. In einen tiefen Teller füllen und servieren.

Zubereitungszeit:

5-10 Minuten



Varianten:

- * mit Honig oder Zucker und Zimt süßen
- * mit frischen Beeren servieren
- * einen gewürfelten halben Apfel oder Apfelmus unterheben
- * 4-5 klein geschnittene Backpflaumen dazugeben
- * oder deftig mit 250 ml Gemüsebrühe

P

orridge mit Apfel & Vanille

Zutaten für 1 Portion:

200 ml fettarme Milch, 1 EL Puddingpulver Vanille,
4 EL Blütenzarte Köllnflocken, 1 Prise Salz, 1 Apfel

Zubereitung:

2 EL Milch mit Puddingpulver anrühren. Restliche Milch aufkochen und das Puddingpulver einrühren. Kurz aufkochen lassen, anschließend Blütenzarte Köllnflocken und Salz hinzugeben. Erneut aufkochen lassen. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und unterrühren.

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten



M

Zutaten für 4 Gläser:

1 Mango, 100 g Blütenzarte Köllnflocken, 250 ml
Buttermilch, 250 ml Multivitamin-Mehrfruchtsaft

Morgensonne

Zubereitung:

Mango schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch pürieren. Blütenzarte Köllnflocken, Buttermilch und Saft dazugeben und alles im Mixer aufschlagen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten





Zutaten für 2 Gläser:

50 ml roter Traubensaft, 50 ml Aprikosensaft, 100 g Himbeeren, 200 g Kefir, 200 g fettarmer Joghurt, 2 EL Kölln Instant Haferflocken, 2 EL Honig

Galaxis-Mix



Zubereitung:

Trauben- und Aprikosensaft jeweils getrennt in einen Eiskugelbeutel füllen und ca. 4 Stunden gefrieren. Himbeeren waschen und zusammen mit Kefir, Joghurt, Kölln Instant Haferflocken und Honig pürieren. In Gläser füllen, die farbigen Eiskugeln aus den Beuteln lösen und auf die Gläser verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (ohne Wartezeit)





ower-Riegel

Zutaten für ca. 20 Stück:

30 g Butter, 30 g Zucker, 100 g Honig, 1 TL Zitronensaft, 150 g Echte Kölln Kernige, 50 g Kölln Knusprige Haferfleks® Klassik, 30 g Haselnüsse (grob gehackt), 30 g Sonnenblumenkerne, 30 g Pflaumen (getrocknet), 30 g Äpfel (getrocknet), 30 g Aprikosen (getrocknet), 30 g Rosinen

Zubereitung:

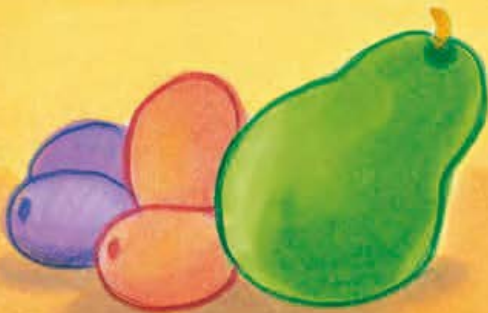
Butter zusammen mit Zucker und Honig in einem Kochtopf schmelzen. Zitronensaft, Echte Kölln Kernige, Kölln Knusprige Haferfleks®, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Getrocknete Pflaumen, Äpfel und Aprikosen würfeln und zusammen mit den Rosinen unter die Masse rühren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten kleinen Blech (ca. 30 x 20 cm) ausstreichen und im vorgeheizten Backofen backen. Noch warm in Riegel schneiden und abkühlen lassen. In einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten





Backzeit: 15-20 Minuten
Ober-/Unterhitze: 150 °C
Umluft: 130 °C





oppeldecker



Zutaten für 4 Portionen:

Für die Pfannkuchen: 100 g Weizenmehl (Type 405), 100 g Blütenzarte Kölnflocken, 350 ml fettarme Milch oder Köln Haferdrink Klassik, 3 Eier (Gew.-Kl. M), 1 Prise Salz, 1 EL Mazola® Rapsöl, 1/4 TL Trockenhefe, Mazola® Rapsöl zum Braten

Für die Füllung: 1 mittelgroße Zucchini, 1 gelbe Paprika, 2 EL Mazola® Rapsöl, 125 g Frischkäse, Salz, Pfeffer, 1 TL Oregano, 1 Msp. Curry, 3 Strauchtomaten

Zubereitung:

Für die Pfannkuchen alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen. Etwas Mazola® Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander bei geringer Hitze 12 kleine Pfannkuchen backen. Diese nebeneinander auf einem Backblech bei 100 °C warm halten.

Zucchini und Paprika putzen, in Würfel schneiden und in heißem Mazola® einige Minuten anbraten. Frischkäse glatt rühren, mit den Gemüswürfeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Curry würzen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf einen Pfannkuchen eine Schicht Tomatenscheiben legen. Eine Schicht Gemüswürfel-Frischkäse-Masse darauf verstreichen. Einen zweiten Pfannkuchen auflegen, erneut mit Tomatenscheiben belegen und Gemüswürfel-Frischkäse-Masse darauf verstreichen. Mit einem dritten Pfannkuchen abdecken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde







Fischstäbchen-Schmaus

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Seelachsfilet (tiefgefroren), 50 g Weizenmehl (Type 405),
2 Eier (Gew.-Kl. M), 1 TL Zitronensaft, 1 1/2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer,
140 g Karotten, 140 g Zucchini, 140 g Echte Kölln Kernige, 2 TL Dill,
Mazola® Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Fischfilet antauen lassen und mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mehl auf einen tiefen Teller geben. Eier, Zitronensaft, 1/2 TL Salz und Pfeffer in einem weiteren tiefen Teller vermischen. Karotten und Zucchini waschen, putzen und in dünne Streifen reiben. Geriebenes Gemüse mit Echten Kölln Kernigen, Dill und restlichem Salz vermischen. Die Fischfiletstreifen nacheinander in Mehl, Ei und der kernigen Panade wenden. Die Panade etwas andrücken. Mazola® in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen von beiden Seiten ca. 8-10 Minuten knusprig braten. Ergibt ca. 12 Stück.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten





Frizzies Tipp

Fisch gibt's meistens freitags. Aber vergiss die fertigen Fischstäbchen. Diese hier schmecken dreimal so knusprig wegen der kernigen Köllnflocken-Panade. Schade eigentlich, dass Freitag nur einmal pro Woche ist!

P

izza Papa

Zutaten für 8 Stück:

Für den Teig: 300 g Weizenvollkornmehl, 150 g Blütenzarte Köllnflocken, 42 g Hefe (frisch), 1 Prise Salz, 1 EL Mazola® Rapsöl, 250 ml warmes Wasser

Für den Belag: 250 g Tomaten, 1 Zwiebel (gehackt), 1 Knoblauchzehe (gepresst), Salz, Pfeffer, Oregano, 2 EL Mazola® Rapsöl, 500 g Gemüse (z. B. Paprika, Möhren, Mais, Kleine Maiskolben, schwarze Oliven, Rote Beete, Zucchini), 4 Scheiben Ananas, 300 g geriebener Käse (z. B. Gouda),

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig zu einer geschmeidigen Masse verkneten und an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten vom Stielansatz befreien, mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. In Würfel schneiden, zusammen mit Zwiebel



und Knoblauch in heißem Mazola® dünsten und mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen. Teig ausrollen, 8 kleine Pizzen formen und mit der Tomatenpaste bestreichen. Paprika und Möhren in Schnitze, Rote Bete und Zucchini in Scheiben schneiden und Ananasscheiben halbieren. Das Gemüse auf dem Teig zu Gesichtern formen. Den geriebenen Käse darüber streuen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Ober-/Unterhitze: 180 °C

Umluft: 160 °C

Tipp von Fritz

Gut, den Teig machen wir nicht. Aber das Belegen ist ganz allein unsere Sache! Neulich haben wir aus verschiedenen Gemüsen ein Gesicht gemacht. Frizzie hat gesagt, dass es so aussieht wie Papa. Seitdem heißt diese Pizza bei uns „Pizza Papa“.



H

imbeer-Geheimnis

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Joghurt, 50 g Kölln Instant Haferflocken, 300 g Himbeeren (frisch oder tiefgefroren), 1 EL Honig, 750 ml fettarme Milch oder Kölln Haferdrink Klassik, frische Minze

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer gut verquirlen, in Gläser füllen und nach Belieben mit frischen Minzeblättchen und Himbeeren servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten







Zauber-Äpfel

Zutaten für 4 Personen:

2 rote Äpfel, etwas Zitronensaft, 50 g Johannisbeeren,
2 Nektarinen, 10 EL Echte Kölln Kernige, 5 EL fettarmer Joghurt,
3 EL flüssiger Honig, 2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Äpfel waschen und jeweils den Deckel abschneiden. Früchte aushöhlen und mit Zitronensaft beträufeln. Kerngehäuse entfernen, das Apfelinnere in kleine Stücke schneiden. Johannisbeeren waschen und von den Stielen streifen. Nektarinen waschen, entsteinen und klein schneiden. Alles zusammen mit 8 EL Echte Kölln Kernige, Joghurt und 2 EL Honig verrühren. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bräunen, unter das Müsli mischen und in die Äpfel füllen. Restliche Echte Kölln Kernige in der Pfanne goldgelb rösten, mit übrigem Honig beträufeln und über das Müsli geben. Apfeldeckel draufsetzen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten







Schoki-Schnitten

Zutaten für 20 Stück:

Für den Teig: 5 Eier (Gew.-Kl. M), 100 g Honig, 3 EL Wasser (lauwarm), 150 g Weizenmehl (Type 405), 50 g Blütenzarte Köllnflocken, 1 EL Kakaopulver, 1 geh. TL Backpulver

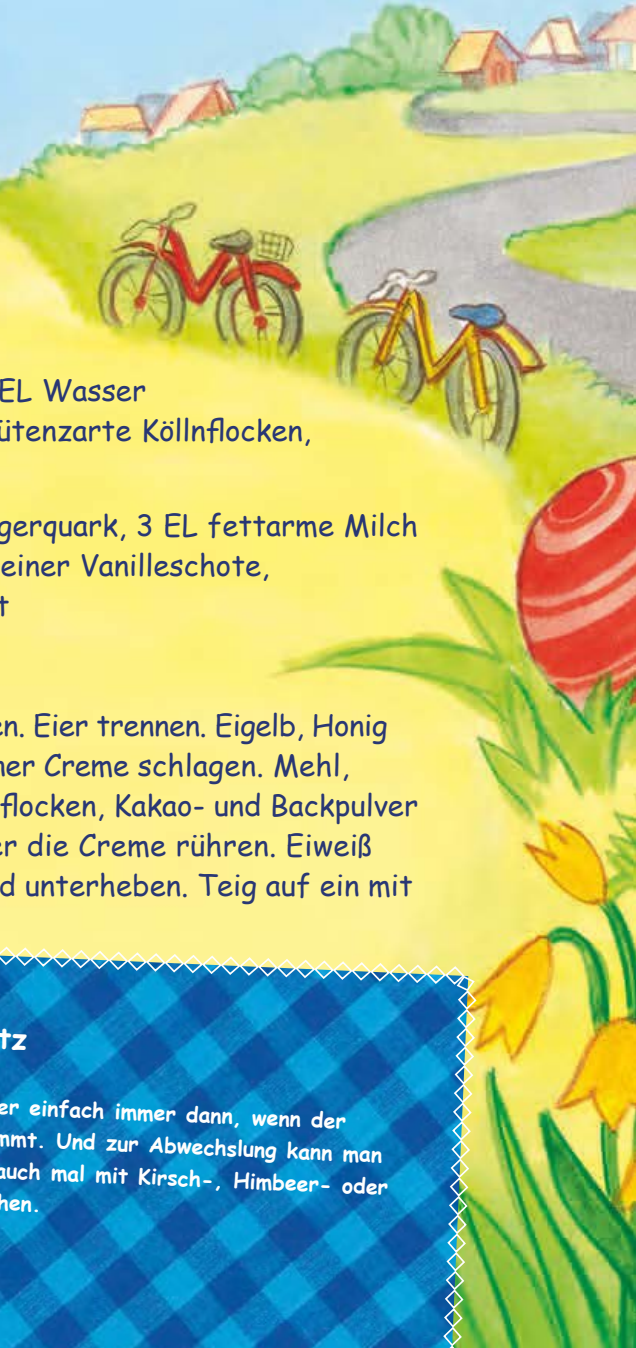
Für die Füllung: 6 Blatt Gelatine (weiß), 500 g Magerquark, 3 EL fettarme Milch oder Kölln Haferdrink Klassik, 75 g Zucker, Mark einer Vanilleschote, 50 ml Orangensaft

Zubereitung:

Backofen vorheizen. Eier trennen. Eigelb, Honig und Wasser zu einer Creme schlagen. Mehl, Blütenzarte Köllnflocken, Kakao- und Backpulver mischen und unter die Creme rühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Teig auf ein mit

Tipp von Fritz

Für die Pause oder einfach immer dann, wenn der kleine Hunger kommt. Und zur Abwechslung kann man die Quarkcreme auch mal mit Kirsch-, Himbeer- oder Zitronensaft machen.





Backpapier belegtes Blech streichen und im Ofen auf mittlerer Einschubleiste backen. Dann abkühlen lassen. Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark mit Milch oder Kölln Haferdrink glatt rühren, Zucker und Vanillemark zugeben. Gelatine ausdrücken, im erwärmten Orangensaft auflösen und unter den Quark rühren. Teig in der Mitte des Blechs durchschneiden. Creme auf die eine Teighälfte streichen und die andere Teighälfte daraufsetzen. Gefüllten Teig kalt stellen, bis die Creme fest ist. Mit einem scharfen Messer in etwa 3 x 8 cm breite Schnitten schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 15 Minuten

Ober-/Unterhitze: 200 °C

Umluft: 180 °C



lückskäfer

Zutaten für 12 Muffins:


Für die Muffins: 1 1/2 Tassen Weizenmehl (Type 405),
1 Tasse Echte Kölln Kernige, 2 gestr. TL Backpulver, 1/2 TL Natron,
1/2 TL Zimt, 6 EL Schokotröpfchen, 1 Ei (Gew.-Kl. M), 1 Tasse brauner
Zucker, 1 Tasse Mazola® Rapsöl, 1 Tasse Buttermilch,
1 kleine reife Banane

Für den Guss: 1 Tasse Puderzucker, 2 EL fettarme Milch,
rote Lebensmittelfarbe, 50 g Zartbitter-Kuvertüre,
Schokotröpfchen, Schokostäbchen

Zubereitung:

Backofen vorheizen. Für die Muffins Mehl, Echte Kölln Kernige,
Backpulver, Natron, Zimt und Schokotröpfchen in einer Schüssel
vermischen. In einer weiteren Schüssel das Ei verschlagen. Zucker,
Mazola® und Buttermilch zugeben und vermengen. Banane schälen,
zerdrücken und unterheben. Nach und nach die Mehlmischung zufügen.
Muffin-Papierförmchen in ein Muffinblech setzen und zu 2/3 mit Teig
befüllen. Auf mittlerer Einschubhöhe backen. 5 Minuten ruhen lassen,
dann herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Guss Puderzucker



A colorful illustration of a young girl with brown hair, wearing a blue dress and blue shoes, running happily across a green field. The field is dotted with yellow and red flowers. The background is a solid green color.

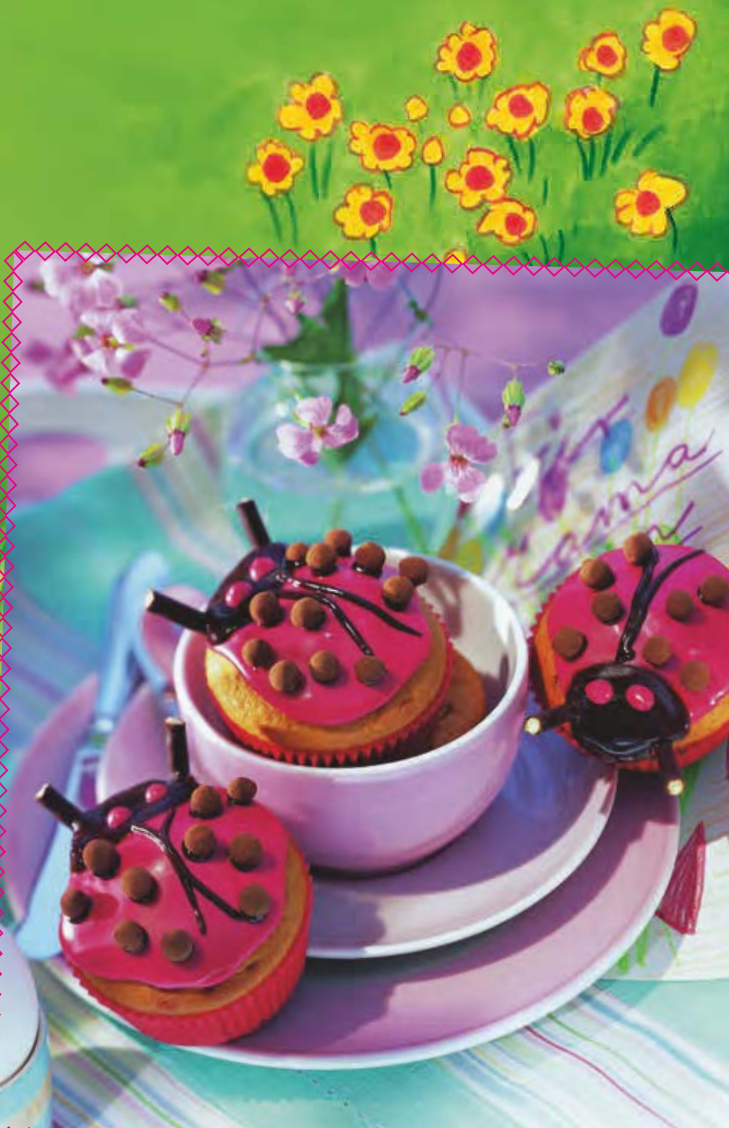
in eine Schüssel sieben und mit Milch zu einer dickflüssigen Masse verrühren. Rote Lebensmittelfarbe in den Guss geben, bis die Masse eine schöne kräftige Farbe bekommt. Die Muffins damit bestreichen. Kuvertüre schmelzen und damit Kopf und Flügel auf den gehärteten roten Guss auftragen. Mit Schokotröpfchen und mit Mikadostäbchen dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Backzeit: 25–30 Minuten

Ober-/Unterhitze: 175 °C

Umluft: 150 °C



B

unte Eiszapfen

Zutaten für 6 Pfirsicheis:

1 Orange, 2 EL Schmand, 250 g Pfirsiche (Dose), 40 g Kölln Instant Haferflocken, 1 Päckchen Vanillezucker

Zutaten für 8 Kirscheis:

1 Orange, 3 EL Schmand, 1 Glas Schattenmorellen (ca. 350 g), 40 g Kölln Instant Haferflocken, 2 EL Puderzucker

Zutaten für 6 Ovomaltineeis:

40 g Kölln Instant Haferflocken, 4 EL Ovomaltine, 200 ml fettarme Milch, 80 ml Schlagsahne



Zubereitung:

Für das Pfirsich- und das Kirscheis je eine Orange halbieren und auspressen. Mit dem Schmand, den Kölln Instant Haferflocken und den jeweiligen weiteren Zutaten in einem schmalen Gefäß pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Für das Ovomaltineeis Kölln Instant Haferflocken und Ovomaltine in die Milch geben und mit dem Pürierstab mixen. Sahne steif schlagen und unter die Ovomaltinemasse mischen. Die Creme in Stieleisgefäße füllen, einen Holzstab als Stiel in die Mitte stecken und mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Tipp von Fritz

Ich könnt jedes Mal dahinschmelzen – so lecker schmeckt dieses Eis! Und weil wenig Zucker drin ist, kriegen wir von Mama meistens noch ein zweites Eis.





Schnelle Zauberdrinks



Ob süß, pikant oder mit Milch – Getränke mit Kölln Instant Haferflocken sind ein schnelles Frühstück und die ideale Zwischenmahlzeit für Aktive. Einfach probieren:

Instant „Orange“: 2 bis 3 Esslöffel Kölln Instant Haferflocken mit 200 ml Orangensaft verrühren.

Instant „A Plus“: 2 bis 3 Esslöffel Kölln Instant Haferflocken mit 200 ml Karottensaft und 1 Teelöffel Honig mixen.

Instant „Pikant“: 2 bis 3 Esslöffel Kölln Instant Haferflocken mit 200 ml Tomatensaft und einem Spritzer Zitrone verquirlen.

Instant „Banane“: 2 bis 3 Esslöffel Kölln Instant Haferflocken mit 200 ml fettarmer Milch oder Kölln Haferdrink Klassik, 1/2 Banane und 1 Teelöffel Sanddornsaft pürieren.

Instant „Schoko“: 2 bis 3 Esslöffel Kölln Instant Haferflocken mit 200 ml fettarmer Milch oder Kölln Haferdrink Klassik und 2 Teelöffeln Kakaopulver verrühren.





D

eko für die Rittertafel



Diese Bastelanleitungen, Vorlagen und Tipps findest du unter www.köln.de.





Fähnchen

Eierbecher

Banderole

Frühstücksunterlage

Ritter
Fritze



Bau dir deinen eigenen Ritterschild

Fritz: „Draußen spielen fällt ja heute ins Wasser. Hast du 'ne Idee?“

Frizzie: „Klar hab ich eine Idee: Bau dir einen Ritterschild!“

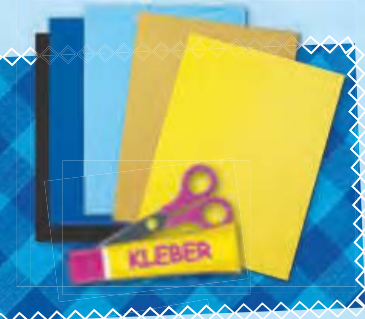
Wieder mal ein toller Einfall von Frizzie. Denn Basteln bringt immer großen Spaß.


Und das braucht man für einen stilechten Ritterschild:

ein großes Stück Pappe (Pappkarton), Tonpapier (A4): 2 x dunkelblau, 2 x hellblau, 1 x gelb, 1 x golden und 1 x schwarz, Kleber, Schere, Klebeband

Und so wird's gemacht:

1. Klebe das blaue Tonpapier so auf die Pappe, dass keine Zwischenräume entstehen.
2. Auf die beklebte Pappe malst du dir jetzt die Umriss deines Ritterschildes, sodass das Kreuz in der Mitte liegt. Jetzt schneidest du die Form aus. Eine Vorlage findest du unter www.köln.de.
3. Nimm den Schild als Schablone, übertrage die Form auf das goldene Papier und schneide die Form aus. Dann schneidest du





das Innere der Form heraus, sodass ein goldener Rand von 3 bis 4 cm Breite übrig bleibt. Diesen klebst du jetzt auf den Schild.

4. Jetzt brauchst du noch ein tolles Wappentier. Einen Löwen oder einen Adler? Fritz hat sich einen Drachen als Wappentier ausgesucht. Schneide dein Motiv aus und klebe es auf die Mitte deines Ritterschildes.
5. Jetzt fehlen nur noch die Niete zum Verzieren. Schneide 12 schwarze Kreise aus, die ungefähr so groß sind wie eine 1-Cent-Münze. Diese klebst du in gleichen Abständen auf den Rand des Schildes.
6. Für den Haltegriff auf der Rückseite deines Ritterschildes brauchst du einen doppelten Pappstreifen in den Maßen 3 x 25 cm. Klebe ihn mit Klebeband an einem Ende auf der Rückseite des Schildes fest. Biege den Streifen jetzt etwas hoch und klebe dann die andere Seite so fest, dass du mit der Hand hindurchgreifen kannst. Fertig ist dein Ritterschild.

Wir von Köln wünschen dir viel Spaß.



B

astle dir deine eigene Krone

Frizzie: „Wenn du dir einen Ritterschild baust, könnte ich ja auch irgendwas basteln. Aber was?“

Fritz: „Ich wüsst schon was: Bastle dir doch eine Krone!“

Da hat Fritz ja eine echt „goldige“ Idee. Wenn du Zeit hast, dann bastle einfach mit!

Für eine echte Prinzessinnenkrone brauchst du:

1 x goldenes Tonpapier, blaue und rote Strass-Steine in 2 verschiedenen Größen, Kleber, Schere, Klettband

Und so wird's gemacht:

1. Male dir die Umrisse deiner Krone auf das goldene Tonpapier. Eine Vorlage für die Krone findest du unter www.kölln.de.
2. Schneide jetzt die aufgemalte Form aus.
3. Halte dir nun die Krone um den Kopf und markiere mit einem Bleistift den Punkt, an dem beide Enden der Krone überlappen. Jetzt schneidest du die überflüssige Pappe ab. Aber lass noch so viel Pappe dran, dass du an beiden Enden ein Stück Klettband zum Verschließen der Krone befestigen kannst.



Achtung, du musst das Klettband einmal an der Innenseite und einmal an der Außenseite der Krone befestigen.

4. Jetzt bist du schon fast fertig. Es fehlen nur noch die Strass-Steine, die du auf der Vorderseite deiner Krone im Farbwechsel aufklebst. Auf dem unteren Rand verklebst du die kleineren Steine, in den Kronenspitzen befestigst du die großen.



Bravo, deine Krone ist fertig.
Wir von Köln wünschen dir viel Freude damit.





Spiele für draußen

Sobald das Wetter einigermaßen gut ist, treffen sich Fritz und Frizzie mit ihren Freunden auf der Wiese am Ende der Straße. Was sie da spielen? Na, zum Beispiel:

Geschicklichkeitskampf mit der Luftballon-Wurst

Zwei Spieler stellen sich jeweils auf einen umgestülpten Eimer – am besten auf dem Rasen, damit sich keiner wehtut, wenn ihr herunterfällt. Jetzt versucht der eine den jeweils anderen mit der Luftballon-Wurst von der Kiste zu stoßen. Arme und Beine benutzen gilt natürlich nicht. Wer länger oben bleibt, hat gewonnen.

Schatzsuche im Heu

Zehn Goldtaler werden in einem großen Haufen Heu versteckt. Zwei Mannschaften à zwei bis drei Mitspieler haben jetzt Zeit, den Haufen eine Minute zu durchwühlen. Dann wird der Haufen zusammengefegt und neue Goldtaler werden versteckt. Jetzt geht das Ganze wieder von vorn los. Die Mannschaft, die nach drei Durchgängen die meisten Goldtaler gesammelt hat, hat gewonnen.

Goldtalerjagd

Dieses Spiel muss wie eine Schnitzeljagd vorbereitet werden. Auf einer Strecke gibt es immer wieder Hinweise zu entdecken oder kleine Aufgaben zu bearbeiten. Wenn ihr sie löst, bringt euch das dem unermesslichen Goldschatz immer ein Stückchen näher. Der besteht übrigens aus purem Gold - äh, aus purer Schokolade!



Expertentipps:

Dagmar von Cramm: „Familie in Form“
Stiftung Warentest, Berlin

Dagmar von Cramm: „Kochen für Kinder“
München, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2019

Internet:

inform - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung: www.in-form.de

Bundeszentrum für Ernährung, Bonn: www.bzfe.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Bonn: www.dge.de

Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE): www.fke-bo.de

Wissensplattform Ernährung: www.einfach-clever-essen.de

Peter Kölln GmbH & Co. KGaA: www.koelln.de

