

Zutaten	Zubereitung Erwachsene	Kinder (4-6 Jahre), je nach Übung und Erfahrung	Lerninhalte, ausgewählte Beispiele
4 kleine säuerliche Äpfel z.B. Elstar (bleibt hell und hält die Form)	Ggf. selbst halbieren oder Kindern helfen Auf der runden Seite des Apfels eine dünne Scheibe abschneiden, damit der Apfel gut auf dem Blech liegen bleibt und nicht wackelt.	Warm waschen und abtrocknen. Halbieren (vormachen) und mit dem Kugelausstecher das Kerngehäuse herausnehmen (in 3 Schritten vormachen: s. Video)	Lebensmittel vor dem Verzehr waschen. Das richtige Küchengerät erleichtert die Tätigkeit und macht Spaß. Rundungen wackeln, gerade Flächen nicht.
3 EL gehäuft, zarte Haferflocken (können auch selbst geflockt werden)	 <p>(Zutaten können nach Geschmack variiert werden)</p>	Haferflocken selbst quetschen, sofern ein Flocker vorhanden ist	Erkennen woraus Haferflocken hergestellt werden, können es nachvollziehen Viel Kraft zum Quetschen erforderlich
1 EL Rosinen		Zutaten abmessen und in eine mittelgroße Schüssel geben	Lernen Maßeinheiten, erste Zählversuche Feinmotorik wird beim Abmessen geschult. Lernen neue Gewürze kennen
1-2 EL Walnüsse oder Mandeln, ggf. geröstet		Walnüsse raspeln oder hacken sofern Gerät vorhanden (oder gehackte verwenden),	Nüsse verändern beim Rösten den Geschmack. Lernen einfache mechanische Küchengeräte kennen und bedienen.
¼ TL Kardamom } oder ¼ TL Zimt } Lebkuchengewürz		ebenfalls in die Schüssel geben, alles gut vermengen und die Äpfel üppig füllen, (1 EL pro Apfelhälfte), so dass es einen kleinen Berg in der Apfelmittle gibt	Motorik wird geschult, nichts verschütten. Ggf. einen kleinen Eisportionierer oder Esslöffel einsetzen. Bekommen ein Gefühl für die gleiche Menge
2 EL Fruchtmarmelade oder Gelee 1 EL Rapsöl		auf ein Blech setzen, im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- Unterhitze etwa 15 - 20 Min. garen.	
	Das Blech aus dem Ofen nehmen und auf ein Brett oder Gitter stellen mit geschlagener Sahne oder Vanillesoße warm servieren	Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob die Äpfel gar sind.	Nehmen wahr, dass Äpfel warm anders schmecken, Soße oder Sahne ergibt ein anderes Mundgefühl. Gemeinsam verkosten fördert das Teamgefühl und Wohlbefinden.

Die Lerninhalte bilden folgende Bildungsbereiche ab:

- Verbraucherbildung
- MINT- Themen (Mathematik, Naturwissenschaften, Technik)
- Soziales
- Gesundheit
- Körpergefühl/Sinnes-/Geschmacksschulung