**MOHRRÜBEN- (KAROTTEN-)MUFFINS**

**Zutaten**

300 g Mohrrüben (Karotten)

40 g Pecan-, Wal- oder Haselnüsse

250 g Mehl

2 Tl Backpulver

180 g Zucker

1 Prise Salz

½ Tl Zimt

60 ml Pflanzenöl

1 Ei

**Vorbereitung**

* Mohrrüben (Karotten) waschen, schälen und raspeln
* Backofen auf 180° C vorheize
* Nüsse hacken
* Muffinformen mit Papierförmchen auslegen oder jeweils 2 Papierförmchen ineinanderstecken und auf einem Backblech verteilen.
* Frischkäse mit Puderzucker und Vanillezucker verrühren. 

**Zubereitung**

* Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und Zimt verrühren.
* Öl, Ei, Karotten und Nüsse zugeben.
* Die Förmchen zur Hälfte mit Teig füllen.
* Blech mit den Förmchen in den Ofen schieben und 15- 20 Min. backen lassen.
* Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
* Glasur mit einem Pinsel auf die kühlen Muffins streichen. 

**Was Kindergartenkinder tun können und dazu brauchen sie:**

Mohrrüben (Karotten) waschen, raspeln **Raspel, Schüssel**

Nüsse hacken **Wiegemesser, Brett**

Muffinformen vorbereiten

Muffinglasur rühren und auf die gebackenen Muffins verteilen. **Pinsel**

**GEMÜSE – POMMES**

Zutaten

500g Mohrrüben/ Karotten

500g Pastinaken oder Kürbis

500g Kartoffeln (festkochend)

3-4 El Sonnenblumenöl

Salz

Für die Dips

1 Avocado

50 g Schlagsahne

Zitronensaft

Salz, Pfeffer

150g passierte Tomaten

1 Becher Joghurt

1 kleine Gurke

**Vorbereitung**

* Backofen auf 220° C vorheizen
* Backblech mit Backpapier oder „Cross und Frit- Papier“ auslegen
* Gemüse und Kartoffeln waschen und schälen
* Gemüse und Kartoffeln in lange Stifte schneiden
* Gurke raspelnund etwas salzen

**Zubereitung**

* Gemüse und Kartoffelstäbchen mit Öl gründlich mischen, salzen und auf dem Backblech verteilen, in den Ofen schieben und 40 Min. backen
* Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen.
* Avocadofleisch mit Zitronensaft, Salz, Sahne und etwas Pfeffer verrühren. Soße in ein Schälchen füllen.
* Tomatenpüree mit Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Soße in ein Schälchen füllen.
* Joghurt mit der Gurke verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
* Gemüse - Pommes mit den Soßen servieren.

**Was Kindergartenkinder tun können und dazu brauchen sie:**

Gemüse und Kartoffeln waschen Schüssel

Geschältes Gemüse und Kartoffeln in Stifte schneiden Wiegemesser, Brett

Avocadosoße rühren Schüssel, Gabel

Tomatensoße rühren Schüssel, Löffel

**Begleitprogramm für die Kindergartengruppen:**

Holzkisten mit Blumenerde füllen und Mohrrüben säen. (Evtl. Saatbänder)

Mohrrüben zeichnen

Aus Mohrrübenscheiben mit kleinen Keksfomen Tiere o.ä. ausstechen und für Suppeneinlage verwenden.