GLUTEN FREE FOR KIDS

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

OB DIE ZÖLIAKIE SEHR FRÜH ENTDECKT WIRD ODER IM SCHULALTER – EINES HABEN ALLE KINDER GEMEINSAM: SIE KÄMPFEN MIT DEM TÄGLICHEN „ANDERSSEIN". UND DAS OFT MEHR ALS ERWACHSENE. EIN SCHMERZHAFTER PUNKT SIND DIE LECKEREIEN VOM TISCHNACHBARN BEI DER KINDERGARTEN-BROTZEIT ODER IN DER SCHULE DIE SNACKS DER KLASSENKAMERADEN. NEIDISCH WANDERN DIE AUGEN VON DER EIGENEN ZÖLI-BOX ZU DEN BREZELN, KUCHEN & CO. DER „NORMALOS". MANCHEN ELTERN FÄLLT ES SCHWER, IM ALLTAG GLUTENFREI ETWAS LECKERES ZU ZAUBERN. DOCH DAFÜR GIBT ES JETZT „GLUTEN FREE FOR KIDS". SARA ZEITLMANN VON SCHNABEL-AUF.DE STELLT HIER ALLTAGSTAUGLICHE REZEPTE VOR, DIE FÜR JUNGE SCHLECKERMÄULER IN JEDEM ALTER GEEIGNET SIND. DABEI VERZICHTET SIE BEI DEN EXKLUSIV FÜR GLUTEN FREE ENTWICKELTEN REZEPTEN BEWUSST AUF ZUTATEN MIT LAKTOSE.

SÜßKARTOFFELTALER

Zutaten für 12 Stück
600 g Süßkartoffeln / 2 Eier / 30 g Kartoffelstärke / 3 EL glutenfreies Buchweizenmehl / ½ TL Muskatnuss / 1 TL Salz / Butter, Kokosöl oder Rapsöl zum Braten

1. Die Süßkartoffeln schälen und fein raspeln (am besten mit einer Küchenmaschine). Die Raspel ausdrücken. Übrigens: Mit dem Wasser verlieren sie auch Stärke, deshalb anschließend Kartoffelstärke dazugeben. Sie könnten auch warten, bis sich die Stärke am Boden des ausgepressten Wassers absetzt. Aber die Zeit haben Mamas und Papas in der Regel nicht.
2. Die Eier, die Stärke, das Mehl, Muskatnuss und Salz zu den Süßkartoffelraspeln geben und die Masse mit der Hand durchkneten.
3. Die Pfanne gut erhitzen und den gesamten Boden mit dem Fett Ihrer Wahl bedecken. Mit Kokosöl werden die Taler eher süß, mit Butter knusprig, aber sie können auch schwerer im Magen liegen. Rapsöl ist unser persönlicher Favorit.
4. Aus der Masse kleine Kugeln formen – etwas größer als Tischtennisbälle – und in der Pfanne flach drücken. Bei einer Dicke von ca. 1 cm brauchen die Taler pro Seite 3 bis 4 Minuten und sind dann schön braun gebraten und knusprig. Die Mitte bleibt dabei super saftig.

TIPP

Die Süßkartoffeltaler schmecken warm und kalt und sind daher auch perfekt für die Brotzeitbox oder die Geburtstagsparty. Sie schmecken süß und herzhaft, z. B. zu Joghurt-Dip, Ketchup oder als Salatbeilage, oder mit Konfitüre, Puderzucker oder mit Schoko-Banane belegt. Sie können noch Zucchiniraspel unter den Teig mischen oder für die süße Variante getrocknete Cranberrys oder Schokostreusel. Super, diese Vielseitigkeit!

Zubereitungszeit: ca. 25 min

Pro Stück: 145 kcal
4 g E / 2 g F / 28,7 g KH / 2,6 g BS

PIZZA AUS HIRSETEIG

Zutaten für 1 Blech bzw. 6 Stücke
300 g Hirse / 600 ml glutenfreie Gemüsebrühe / Belag nach Wahl (z. B. Salami, Büffelmozzarella, grüne Paprika, schwarze Oliven) / 1 EL Pizzagewürz / Salz / Pfeffer aus der Mühle / 1 Knoblauchzehe / 240 g Tomatensoße / 150 g geriebener Mozzarella /

1. Die Hirse verlesen, waschen und mit der Gemüsebrühe aufkochen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse komplett aufgequollen ist.
2. Währenddessen können Sie den Belag vorbereiten. Da können die Kids gern selbst entscheiden, wie sie ihre Pizza belegen möchten.
3. Die Hirse mit Pizzagewürz, ein bisschen Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen, hacken oder durch die Knoblauchpresse pressen und dazugeben. Den Teig mischen und etwas abkühlen lassen. Übrigens: Mit den Gewürzen bekommt der Teig eine italienische und würzige Note, da reicht auch Tomatensoße und Mozzarella als Belag völlig aus.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hirsemischung auf das Backblech geben, glatt streichen und bei 200 °C Umluft 5 Minuten vorbacken.
5. Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Pizza mit Tomatensoße bestreichen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen, nach Lust und Laune belegen und die Pizza weitere 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 35 min

Backzeit: 5 min + 15 min

Pro Stück (ca., je nach Belag): 382 kcal
15,5 g E / 17,5 g F / 42,4 g KH / 3,4 g BS

SARA ZEITLMANN

Sara Zeitlmann hat nicht nur Zöliakie und ist daher bestens mit der glutenfreien Ernährung vertraut, sie ist auch Mama und Ernährungsberaterin und hat zusammen mit dem Arzt Dr. Harald Hüther und der Online-Marketingexpertin Ariane Baldermann den Blog schnabel-auf.de ins Leben gerufen. Hier möchte Sie Familien zeigen, dass gesund und Genießen kein Widerspruch sind. Lecker angerichtet und das Gesunde hübsch verpackt – schon machen Kids mit Freude den Schnabel auf!

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

INFO

Das Team von schnabel-auf.de hat schon Pizzaböden aus Zucchini, Blumenkohl und Quinoa ausprobiert. Für Gluten Free haben sie exklusiv eine ganz einfache und schnelle Variante aus Hirse kreiert. Und die Pizza ist so lecker wie die vom Italiener um die Ecke. Oder sogar noch besser?