

GRATIS!

FRECHES FANMAGAZIN

FRECHE REZEPTE
MIT HANSI HIMBEERE,
TOM TOMATE
UND CO.



DIY
BASTEL DIR EINE
STEMPELROLLE MIT
SASKIA STERNFRUCHT



KNETSPAß
MACH DEINE KNETE
GANZ LEICHT SELBST!



LERNE DIE
FRUCHTIG-SPAßIGE
WELT DER
FRECHEN FREUNDE
KENNEN!

FRECHE FREUNDE

Eine frühe Freundschaft mit Obst & Gemüse



HALLOO!



**WIR SIND'S,
DEINE FRECHEN FREUNDE!**

Wir wollen Dich dabei unterstützen, dass Deine frechen Kids mehr frisches Obst und Gemüse essen und dadurch langfristig positive Ernährungsgewohnheiten entwickeln!

Das ist unsere Mission und deswegen gibt es neben unseren vielen frechen Produkten auch viele neue fruchtig-gemüsigte Rezeptideen für Dich und Deine kleinen Feinschmecker!

Gemeinsam kochen macht nämlich nicht nur richtig viel Spaß, sondern stärkt auch eine frühe Freundschaft mit Obst und Gemüse!

Und weil so viel Kochspaß nur selten alleine kommt, gibt es noch viele obst-gemüsigte Rätsel-, Bastel- und Spielideen dazu!

Noch mehr freche Rezeptideen findest Du übrigens in unserem Kochbuch, unserem nigelnagelneuen Backbuch und dem Freche Freunde Kochclub!



Worauf wartest Du noch?

Schau vorbei und
melde Dich schnell an!



FRECHE FREUNDE
KOCHCLUB



Darauf kannst Du Dich freuen:

- Schnelle & leckere Rezepte für Kinder mit frischen Zutaten
- Freche Tipps, um Gemüse ins Essen zu „schmuggeln“
- Infos rund um das Thema gesunde Ernährung für Kinder
- News & aktuelle Rezepte direkt ins Mailpostfach mit dem frechen Kochclub-Newsletter
- Exklusive Challenges & Gewinne für Mitglieder

www.FRECHEFREUNDE.DE/KOCHCLUB

FRECHE FREUNDE

Rezepte für Kinder

Ich habe mir
mit meinen Freunden Leo
Lauch und Tom Tomate tolle Rezepte für
Deinen frechen Alltag ausgedacht!
Vom Frühstück bis zum Abendessen –
auf den nächsten Seiten findest Du viele
leckere Rezeptideen!
Du bist schon ganz gespannt?
Wir auch. Also auf die Löffel,
fertig, los!



Diese frechen Rezeptideen gehören:

ICH BIN
LEO
LAUCH

ICH BIN
HANSI
HIMBEERE

TRAGE HIER
DEINEN FRUCHTIGEN
ODER GEMÜSIGEN
NAMEN EIN!

WO IST DYLAN?

Dylan Dattel hat sich gut versteckt in diesem Heft. Kannst Du ihn finden?
Wenn ja, wie oft? Lösung hinten im Heft



ALFREDS PORRIDGE MIT FRÜCHTEN

 ARBEITSZEIT 10 MIN.  ZUBEREITUNG 60 MIN.

 FÜR 2 PERSONEN

ZUTATEN

1 Cup (125 g) Himbeeren
1 Apfel
1 Cup (100 g) zarte Haferflocken
1 Cup (250 ml) Mandelmilch
1 TL Agavendicksaft
½ TL Zimt

LOS GEHT'S!

1. Die Himbeeren je nach Belieben in Hälften oder Viertel schneiden. Den Apfel gründlich waschen und dann fein reiben.
2. Alle Zutaten nacheinander in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
3. Alfreds Porridge mit Früchten für ca. eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Der Agavendicksaft kann auch ganz weggelassen werden, da die Himbeeren und der Apfel schon genügend Süße haben.

ALFRED
APFEL



HANSI
HIMBEERE



Wenn Du morgens wenig Zeit hast, kannst Du Alfreds Porridge schon am Abend vorher vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Frechen Freunde wünschen einen fruchtigen Start in den Tag!

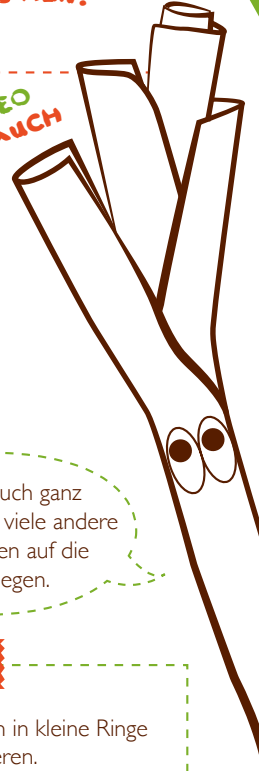
LEOS TOMATEN QUICHE MIT LAUCH

 ARBEITSZEIT 15 MIN.  ZUBEREITUNG 45 MIN.

 FÜR 6 PERSONEN



LEO
LAUCH



ZUTATEN

- 1 Rolle Blätterteig
- 1 Stange Lauch
- 10 kleine Cherrytomaten
- 1 Cup (250 ml) Milch
- ½ Cup (50 g) geriebener Käse
- 3 Eier
- Salz + Pfeffer

Du kannst auch ganz kreativ sein und viele andere Gemüsesorten auf die Quiche legen.



CHARLIE
CHERRYTOMATE

LOS GEHT'S!

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen, Lauch in kleine Ringe schneiden und die Cherrytomaten halbieren.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch für ein paar Minuten andünsten.
3. Währenddessen in einer Schüssel Milch, Eier, eine Prise Salz und Pfeffer miteinander vermengen.
4. Den Blätterteig in eine runde Quicheform geben und den fertig gedünsteten Lauch sowie die Cherrytomaten darauf verteilen. Abschließend die Milch-Ei-Masse darüber geben und zum Schluss mit geriebenem Käse bestreuen.
5. Für 45 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Ofen schieben.

Für Geburtstage kannst Du auch freche Miniquiches machen: einfach mit einem Glas kleine runde Formen aus dem Blätterteig stechen und belegen.

Die Frechen Freunde wünschen guten Appetit!

TOMS SELBSTGEMACHTER PIZZATEIG

 ARBEITSZEIT 40 MIN.  ZUBEREITUNG 20 MIN.

 FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

1 Päckchen Hefe

3 Cups (390 g)
Weizenvollkornmehl

1 EL Öl

3/4 Cups (180 ml) Wasser

1 TL Salz

1 1/2 Cup (ca. 150 g) geriebener
Käse

1/2 Cup (120 g) Tomatensoße

Belag Eurer Wahl

Die Kinder können
den Teig mit ausrollen und
Ihre Pizza ganz frech selbst
belegen.

OLLI
OLIVE



LOS GEHT'S!

1. Die Hefe nach Packungsangabe mit lauwarmen Wasser verrühren. Dann die angerührte Hefe mit dem Mehl in einer Schüssel vermengen. Wasser, Olivenöl und Salz dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts so lange kneten, bis ein elastischer Teig entstanden ist. Je nach Konsistenz eventuell noch etwas Wasser unterkneten.
2. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange ruhen lassen, bis er die doppelte Größe angenommen hat. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
3. Anschließend den Teig auf einem Backblech ausrollen und Tomatensoße auf dem Teig verteilen. Den Teig nach Belieben belegen. Den Belag mit Käse bestreuen und die Pizza im Backofen (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen.



Du kannst die Pizza
z.B. mit Tomaten, Zucchini,
Mais, Oliven oder
Champignons belegen.

CHARLIE
CHAMPIGNON



Lasst es Euch frech schmecken!

FRECHE GEMÜSE- UND OBSTTIERE

DIY & SPASS

BIRNEN-IGEL

Du brauchst:

Rosinchen

Weintrauben

1 Birne

Zahnstocher



SO GEHT'S!

1. Das obere Viertel der Birne rundherum abschälen.
2. Die Birne in zwei Hälften schneiden, den Stiel entfernen und Zahnstocher in eine Hälfte stecken.
3. Auf die Zahnstocher Trauben spießen.
4. Am Ende braucht der Igel nur noch Nase und Augen aus Rosinchen.

PAPRIKA-KREBS:

Du brauchst:

Rosinchen

1 Rote Paprika

1 kleine Tomate

SO GEHT'S!

1. Den oberen Teil der Paprika abschneiden und die Kerne entfernen.
2. Für die Augen eine kleine Tomate halbieren.
3. Aus dem „Deckel“ werden sechs Beine und zwei Scheren geschnitten.
4. Die Paprika wie abgebildet auf einem Teller verteilen und zwei Rosinchen als Augen anbringen!



TRAUBEN-RAUPEN:

Du brauchst:

Rosinchen

Grüne Trauben

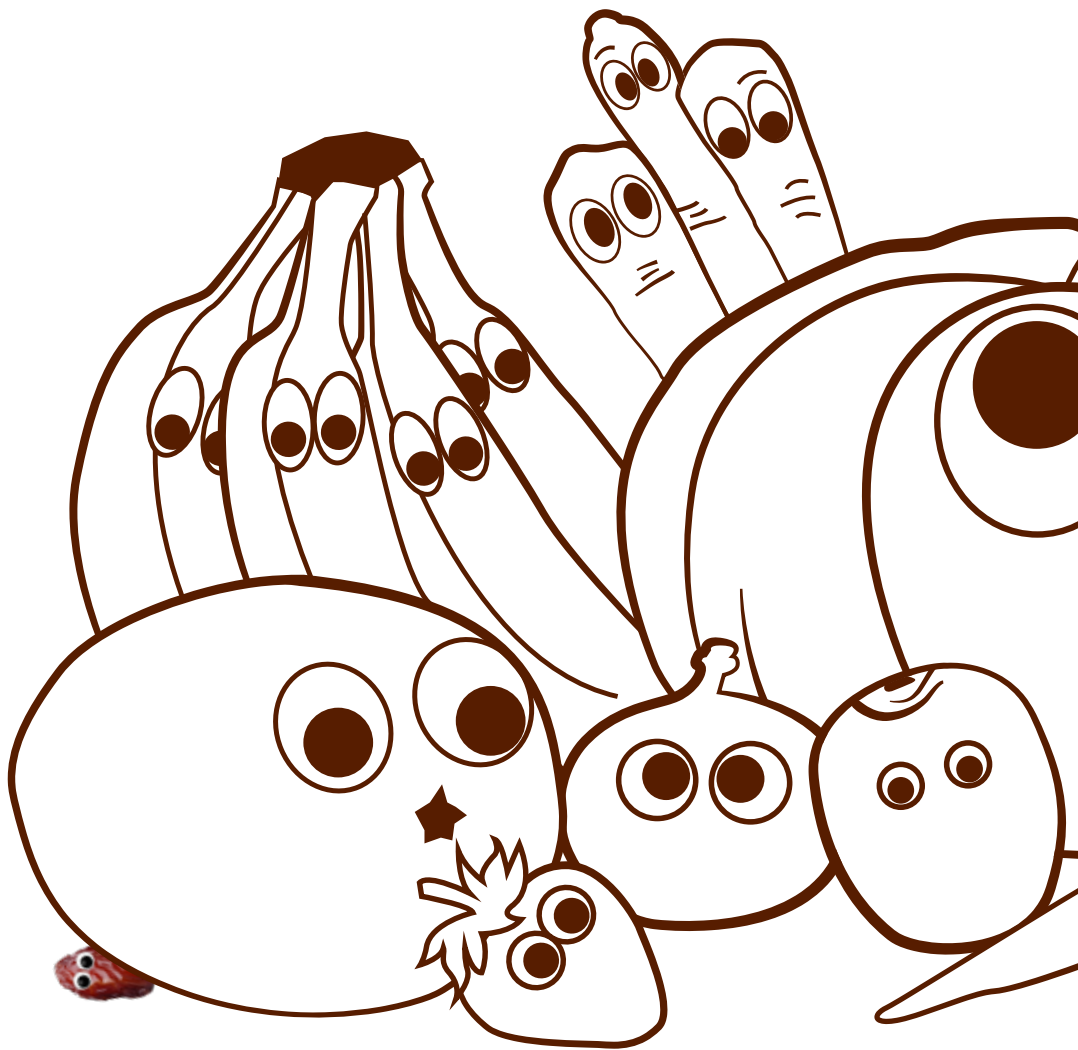
Zahnstocher



SO GEHT'S!

1. Grüne Trauben auf Zahnstocher spießen.
2. Rosinchen als Augenpaare aufbringen.

FRECHE FREUNDE



VIEL SPAß
BEIM AUSMALEN



SPIEL, SPAß & RÄTSEL

Ich suche eine Frucht,
die besonders viel
Vitamin C enthält.
Kannst Du mir bei diesem
kniffligen Rätsel helfen?

Lösung: Trage die Anfangsbuchstaben der Frechen
Freunde, die Du unten siehst, anhand der Zahlen
in den richtigen Kreis ein!

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

??
??

5
GRAPEFRUIT



6
ERBSE



3
APFEL



4
NEKTARINE



1
OLIVE



2
RADIESCHEN



Vitamin C
unterstützt Dein
Immunsystem.



FRECHES SPIEL

3 GEWINNT

SPIEL &
SPASS

Ihr braucht:

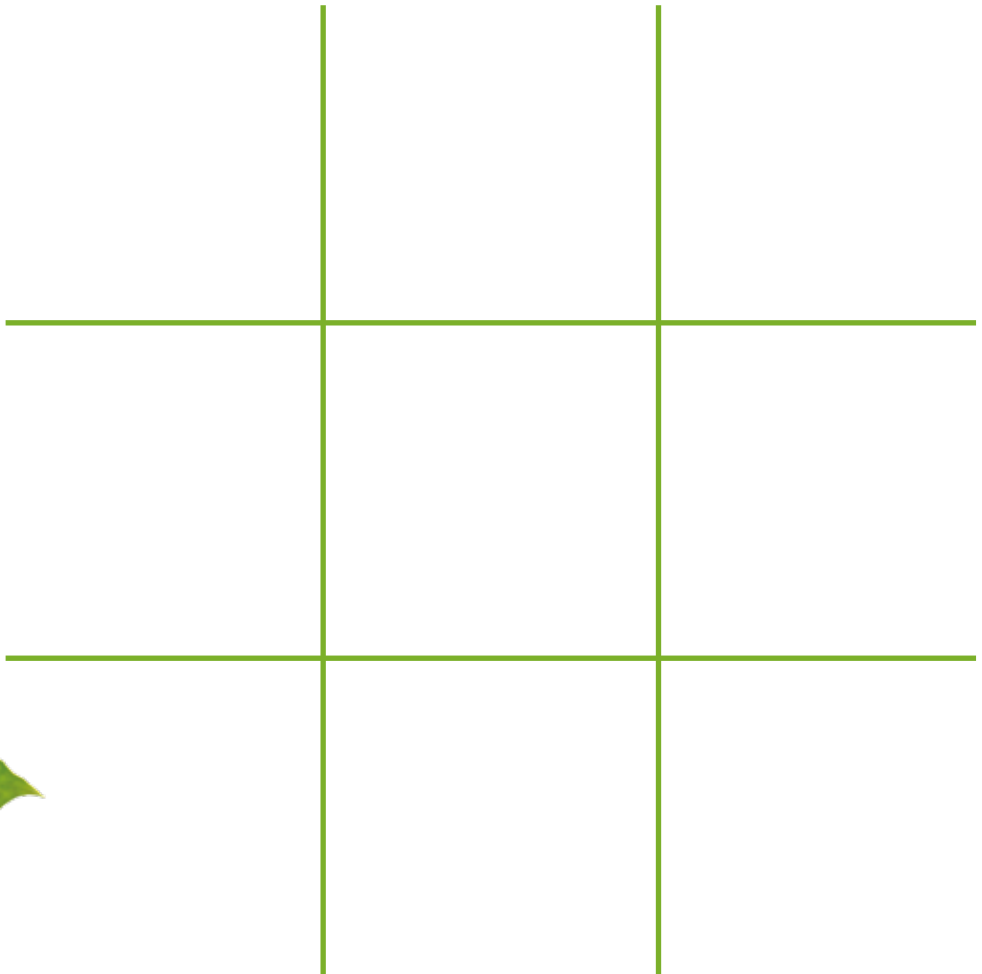
2 Spieler

Pro Spieler: 5 Quetschie-Deckel der gleichen Farbe

Ihr dürft abwechselnd einen Stein setzen. Versuche dabei drei eigene Spielsteine in eine Reihe (1) oder eine Schräge (2) zu bekommen. Dein Mitspieler versucht dies natürlich zu verhindern, um zuerst eine Reihe oder Schräge zu legen. Wer es zuerst schafft, hat gewonnen!



Ihr könnt auch andere Spielfiguren benutzen, es müssen nur jeweils 5 in einer Farbe sein.



FRECHES DURCHEINANDER

Die Frechen Freunde sind ganz durcheinander geraten und haben vor lauter Kuddelmuddel ihre Namen verloren!



**KLAUS
KARTOFFEL**



**KARL
KAROTTE**



**BIBI
BLAUBEERE**

**ALFRED
APFEL**

**PIPPA
PAPRIKA**



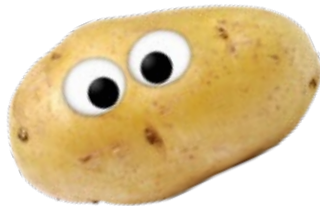
**BETTIE
BIRNE**



**EDDA
ERDBEERE**



**BOB
BANANE**



Hilf ihnen, ihre Namen wiederzufinden!
Nimm einen Buntstift und verbinde den Namen
mit dem passenden Frechen Freund!

STEMPELROLLE MIT SASKIA STERNFRUCHT

Mit der Stempelrolle
kannst Du Dein
eigenes Geschenkpapier
gestalten!



SO GEHT'S!

Du brauchst:

- I Fusselrolle
- Moosgummi
- I Sternfrucht Schablone
- I großes Stempelkissen
(alternativ: Wasserfarbe)
- Schere
- Papier

- 1.** Pause die Schablone von Saskia Sternfrucht ab und übertrage sie auf das Moosgummi.
- 2.** Schneide die Sternfrucht-Form aus dem Moosgummi aus und klebe die einzelnen Sterne auf die Fusselrolle.
- 3.** Rolle nun mit der Fusselrolle über das Stempelkissen, bis alle Sternfrüchte genügend Farbe abbekommen haben.
- 4.** Jetzt kannst Du mit Deiner fruchtigen Stempelrolle ganz frech über das Papier rollen.



Statt eines Stempelkissens
kannst Du auch
Wasserfarben benutzen.

STERNFRUCHT SCHABLONE



KNETE SELBER MACHEN

Du brauchst:

200 g Mehl

100 g Salz

1 EL Backpulver mit
Reinweinsteine

200 ml heißes Wasser

1½ EL Öl

Speisefarbe

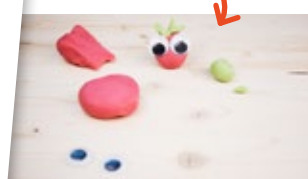
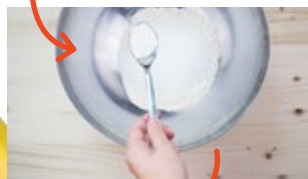
Wenn der Teig zu feucht
oder zu trocken ist:
entweder etwas Mehl
oder Wasser hinzufügen.

SO GEHT'S!

1. Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
2. Das heiße Wasser und das Öl hinzugeben und gut verrühren. **Vorsicht:** dabei muss Dir ein Erwachsener helfen und Dich beaufsichtigen!
3. Den Teig in mehrere Teile aufteilen (je nachdem, wie viele Farben Du machen willst) und mit der Farbe vermengen.
4. Den Teig so lange kneten, bis eine glatte Masse entstanden ist und dann ganz frech drauf loskneten!

Wichtig: unsere freche Knete ist nicht essbar!

Du kannst Deine
Knete übrigens im
Kühlschrank
aufbewahren.



MALEN & ZÄHLEN

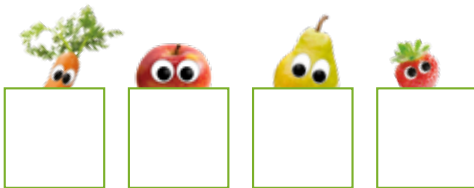
MALEN &
ZÄHLEN



Die Frechen Freunde spielen Verstecken!

Male das Bild aus und suche die Frechen Freunde!

Wie oft findest Du Karl Karotte, Alfred Apfel, Bettie Birne und Edda Erdbeere?



Lösung: Kart: 5x, Alfred: 10x, Bettie: 8x, Edda: 2x.



Du willst uns zeigen, wie Deine freche Pizza oder Tomaten Quiche mit Lauch geworden ist?

Dann poste ein Foto auf Instagram mit dem

#frecheskochen!

Wir sind schon ganz gespannt!

Impressum:

Ausgabe 4 (02/2017)

Herausgeber:

erdbär GmbH
Schönhauser Allee 148
10435 Berlin

www.frechefreunde.de

Redaktion und Text:

Anny Aubergine

Grafik/Illustration:

Julia Josta

Dylan hat sich 7 Mal versteckt.

Edda sucht eine Orange.





FRECHE FREUNDE

Eine frühe Freundschaft mit Obst & Gemüse



DIE FRECHEN BIO-KINDERPRODUKTE AUS OBST UND GEMÜSE



- ✓ 100% Bio
- ✓ Alles mit Obst & Gemüse
- ✓ Praktisch für unterwegs
- ✓ 100% Spaßig & lecker



Wir, die **FRECHEN FREUNDE**, wollen Dich mit unseren leckeren und praktischen Bio-Kinderprodukten dabei unterstützen, eine frühe Freundschaft mit Obst und Gemüse aufzubauen.

Entdecke all unsere Produkte, unsere Nachhaltigkeitsprojekte, viele freche Rezeptideen sowie Tipps und Tricks rund um das Thema gesunde Ernährung für Kinder auf www.FRECHFREUNDE.DE.