

Was ist JUMPAKIDS?

JUMPAKIDS ist eine bundesweit einzigartige Stelle für Kinder, Jugendliche und Familien, die Spaß und Ideen für ein glückliches, gesundes, genussvolles und fittes Leben entdecken wollen. Dazu kann jede*r aus Stadt und Landkreis einen Termin vereinbaren und bei unseren Angeboten mitmachen.

Wer ist JUMPAKIDS?

JUMPAKIDS ist ein interdisziplinäres Team, bestehend aus einer Ernährungswissenschaftlerin, einem Psychologen, einer Sozialpädagogin, einem Sportlehrer und einer Verwaltungsfachkraft.

Was bietet JUMPAKIDS?

Neben individueller Beratung und fachlicher Begleitung nach Bedarf bieten wir u.a.:

- Bewegungstreffs in Stadt und Landkreis,
- Powertage und Freizeittreffs,
- Kochtreffs für Familien und Jugendliche,
- Elterntraining, Einkaufstrainings u.v.m.

Wir sagen herzlichen Dank!

Schau doch bei uns vorbei!

Wir freuen uns auf dich!

Regensburger Adipositas-Zentrum
für Kinder und Jugendliche
Prävention und Beratung

Blumenstraße 16 a
93055 Regensburg
Telefon: 09 41 7 98 87-1 41
E-Mail: info@jumpakids.de
Internet: www.jumpakids.de



JUMPA K!DS

REZEPTE



Bild: H. Schwagerus

Leckeres für Kinder und Jugendliche: JumpA Desserts

 Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e. V.

Karottenkuchen

Zutaten

5 Karotten (500 - 600 g), 250 g Dinkel-Vollkornmehl, 240 ml Milch, 180 g Rohrzucker, 1 Päckchen Backpulver, 2 TL Vanillezucker, 120 ml Kokosöl (geschmolzen aber abgekühlt), 120 g Apfelmus, 1 TL Natron, 3 TL Zimt, 1/2 TL geriebener Muskat, 1 TL Salz

Zubereitung:

- ▶ Karotten schälen und raspeln
- ▶ Vollkornmehl, Backpulver, Natron und Gewürze in eine Schüssel geben und gut mischen
- ▶ in einer weiteren Schüssel Milch, Rohrzucker, Vanille Aroma, Kokosöl und Apfelmus gut mischen
- ▶ die trockene Mischung der ersten Schüssel langsam unter die nasse Mischung in der zweiten Schüssel unterrühren
- ▶ wenn gut vermengt, Karotten unterrühren
- ▶ die Kuchenform gut einfetten und fein mit Mehl bestreuen (so bleibt beim späteren umkippen des Kuchens nichts an der Form kleben)
- ▶ Teig in Käsekuchenform (o. ä. Form) füllen
- ▶ je nach Höhe der Backform für 30 – 40 Minuten im Ofen bei 180 °C backen

Tipp: Statt geraspelter Karotten geraspelte Zucchini oder Kürbis verwenden.

Tipp: Wenn du einen roten Kuchen backen willst, kannst du auch geraspelte Rote Bete verwenden.



Süße Wrap-Röllchen



Zutaten

Für 4 Personen:

400 g Erdbeeren, 100 g Himbeeren, 100 g Joghurt, 200 g Magerquark, 1 Päckchen Vanillezucker, 4 Cookies mit dunkler Schokolade (z. B. Vollkorn-Kekse Dinkel-Kakao), 4 Tortillas

Zubereitung:



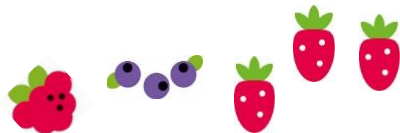
- ▶ Himbeeren verlesen und mit einer Gabel zerdrücken
- ▶ Himbeeren, Joghurt, Quark und Vanillezucker verrühren
- ▶ Erdbeeren putzen und in dünne Scheiben schneiden
- ▶ Cookies in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle grob zerbröseln
- ▶ Tortillas mit der Himbeercreme bestreichen
- ▶ Creme mit Cookies bestreuen und mit einer breiten Reihe Erdbeeren belegen, dann die Wraps vorsichtig aufrollen und anschließend in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden
- ▶ je ein Holzstäbchen in jedes Wrap-Röllchen stecken und eine Erdbeere darauf stecken

Frozen Joghurt

Zutaten

Für 4 Personen:

300 g TK Beeren, 1 Banane, 300 g Naturjoghurt, 1 EL Honig, 20 Blätter Minze, Melisse oder Basilikum, n. B. 1/2 EL fein geriebener Ingwer



Zubereitung:



- ▶ Joghurt mit Zimt verrühren.
- ▶ Gefrorene Beeren, Banane und die Hälfte des Joghurts im Mixer cremig pürieren, evtl. Wasser zugeben, danach in Gläser oder Schälchen geben ggf. nochmals kühlen/gefrieren

Tipp: Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet und über das Frozen Joghurt streuen.

Leckeres Apfeldessert

Zutaten

Für 4 Personen:

12 Amarettini, 4 mittelgroße Äpfel (z. B. Boskop), je 1 Prise Salz, Zimt, Muskat, Piment und Kardamom, 1,5 cm geriebener Ingwer, 1 EL Zitronensaft, 500 g Magerquark, 150 g Sauerrahm, etwas Mineralwasser, 1 - 2 EL Honig



Zubereitung:

- ▶ Die Äpfel vierteln, entkernen, schälen und in Würfel schneiden.
- ▶ Ingwer reiben. Dann in 2 EL Wasser und 1 Spritzer Zitronensaft zusammen mit Ingwer 8 min dünsten.
- ▶ Magerquark mit Sauerrahm, Honig und Gewürzen verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterziehen.
- ▶ Je Dessertglas zuerst je 2 Amarettini geben, Äpfel und Creme darüber schichten.
- ▶ Die restlichen Amarettini zerbröseln und darüber streuen.

Heiße Beeren auf geeister Quarkcreme



Zutaten

für 4 Personen:

500 g Quark, 1 EL Honig, 2 EL grobe Kokos-Chips, gehackte Mandeln oder Mandelblättchen, Zimt, Vanillepulver oder ausgekratztes Mark 1/4 Vanilleschote, 750 g tiefgekühlte oder frische Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren), 1 EL Honig, 12 Blättchen Melisse oder Minze

Zubereitung:

- ▶ Quark mit Honig, Kokos-Chips und Vanillepulver cremig rühren und für 30 min ins Gefrierfach stellen.
- ▶ Die Beeren erhitzen, aber nicht verkochen, ganz leicht abkühlen lassen und mit Honig süßen.
- ▶ Kurz vor dem Servieren die heißen Beeren in Schälchen verteilen jeweils 2 EL der Quarkcreme daraufsetzen. Mit Kokos-Chips garnieren.
- ▶ Alternativ: anstelle der Quarkcreme 1 Kugel Vanilleeis auf die Heißen Beeren geben.

Tipp: Kokoschips oder Nüsse in einer Pfanne kurz trocken anrösten, bis sie duften. Dann abkühlen und über das Dessert streuen. Mit Zitronenmelisse-Blättchen garnieren.