

## 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, einer Psychologin, 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](mailto:info@jumpakids.de)  
Internet: [www.jumpakids.de](http://www.jumpakids.de)

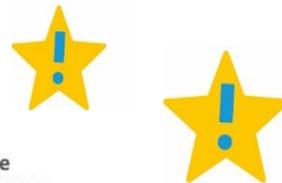


Bild: T. Krug

## Leckerer für Kinder und Jugendliche: Weihnachtszeit



Träger:  
Katholische  
Jugendfürsorge  
der Diözese  
Regensburg e.V.



## Mandelplätzchen

### Zutaten

150 g Mandelmehl, 50 g Buchweizenmehl, 1 Msp. Backpulver,  
100 g Butter, 2 EL Honig, 2 Eier

### Zubereitung:

- ▶ Alle Zutaten vermischen
- ▶ Teig ca. 1 Stunde kühl stellen
- ▶ Mit verschiedenen Ausstechformen Plätzchen ausstechen, auf das Backblech legen und ca. 12 Minuten bei 180 °C backen.

Hinweis: Diese Mandelplätzchen sind glutenfrei.

## Vanillekipferl

### Zutaten

200 g Mandelmehl, 100 g Haselnüsse oder Mandeln gemahlen,  
1 Msp. Backpulver, 100 g Butter, 2 EL Honig

### Zubereitung:

- ▶ Alle Zutaten vermischen
- ▶ Teig ca. 1 Stunde kühl stellen
- ▶ Aus dem Teig kleine Hörnchen/Monde formen, auf das Backblech legen und ca. 12 Minuten bei 180 °C backen.

## Lebkuchen



### Zutaten

180 g gemahlene Haselnüsse, 65 g gehackte Mandeln, 3 Eier, 4 EL Honig, 1/2 Päckchen Lebkuchengewürz, Zimt, n. B. 2 Msp. Natron, 75 g dunkle Schokoladen-Kuvertüre

### Zubereitung:

- ▶ Haselnüsse, gehackte Mandeln, Natron, Honig und Gewürze gut vermischen
- ▶ Eier untermischen
- ▶ Kugeln formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Kugeln auf dem Backblech plattdrücken
- ▶ Die Lebkuchen in den auf 180° C vorgeheizten Ofen geben und für 20 Minuten backen
- ▶ Nach dem Backen die Lebkuchen abkühlen lassen. Die Schokolade schmelzen und über die Lebkuchen verteilen

Hinweis: Diese Lebkuchen sind glutenfrei.

## Weihnachtsgemüseschnitzel mit karamelierten Karotten



### Zutaten

4 Personen:  
1 große Sellerieknolle, 1 Ei, 1 Prise Zimt, n. B. 50 g Vollkornsemmelbrösel, 50 g Haselnüsse gemahlen, 50 g Parmesan, Salz, Pfeffer, Paprika, 1 EL Mehl, 2 EL Öl, 8 Karotten, 2 EL Honig, Zimt, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian

- ▶ Sellerie schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden
- ▶ Mit Zimt, Salz, Pfeffer, Paprika würzen
- ▶ Danach mehlieren und in dem aufgeschlagenen Ei wälzen
- ▶ Selleriescheiben in die gemischte Panade (aus Mehl, gemahlene Haselnüssen und Parmesan) geben und von jeder Seite fest andrücken
- ▶ In eine Pfanne geben und gut anbraten bis es goldgelb ist
- ▶ Karotten schälen und der Länge nach in 4 Teile schneiden
- ▶ In der Pfanne mit Öl und Honig ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten, danach n. B. würzen

**Tipp: Man kann auch Zucchini, Rote Bete (vakuumiert), Auberginen oder Putenschnitzel verwenden**

## Wintersalat



### Zutaten

4 Personen:  
250 g Feldsalat, 1 Granatapfel, 1 - 2 Orangen, 4 EL Walnusskerne, 80 g Ziegen- Weichkäse  
**Dressing:** 1 EL Balsamicoessig (hell), 1 EL Honig, 2 TL Senf, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- ▶ Feldsalat waschen und trocknen
- ▶ Granatapfel halbieren und in einer Schüssel mit Wasser die Kerne aus der Frucht drücken. Dann die Kerne mit dem Wasser durch ein Sieb abschütten und anschließend die weiße Haut entfernen
- ▶ Orangen schälen, die weiße Haut dabei entfernen. Mit einem scharfen Messer vorsichtig die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, den heraustretenden Saft dabei auffangen
- ▶ Walnusskerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen, danach grob hacken
- ▶ Ziegenweichkäse in kleine Stücke schneiden
- ▶ Dressing über den Salat geben und gut vermischen

*Wir wünschen Euch eine besinnliche Weihnachtszeit,  
viel Spaß beim backen und nachkochen!  
Danke für Euer Vertrauen!*

