



# Kinder forschen im Advent

## Fitte Plätzchen

### Das können Kinder entdecken

Bereits im Mittelalter wurden Plätzchen in Klöstern zur Weihnachtszeit gebacken und an Bedürftige verteilt. Heute werden Plätzchen oft den Gästen angeboten, aber auch das gemeinsame Backen verbindet Freunde.

### Materialien

- Waage, Töpfe, Backblech
- 250 g Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 140 g getrocknete Aprikosen
- 90 ml Hafermilch (oder Mandel- oder Reismilch)
- 90 ml Kokosöl (oder Rapsöl)
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 180 g Haferflocken

### So geht es

Die Äpfel entkernen (evtl. schälen) und raspeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Aprikosen sehr fein hacken und dazugeben.

Mehl und Haferflocken mischen. Milch mit Öl verrühren, alle Zutaten hinzugeben und gut verrühren. Der Teig sollte etwas klebrig und feucht sein. Je nach Konsistenz noch Mehl oder Milch hinzugeben.

Kleine Teigkugeln auf Backpapier plattdrücken. Die Plätzchen sollten mit etwas Abstand liegen. Je dünner der Teig, desto knuspriger sind später die Plätzchen.

18-21 Minuten bei 180° Ober- und Unterhitze backen

Wer es süßer mag, kann einen Teil der Früchte durch reife Banane ersetzen.

### Zum Forschen anregende Fragen:

Wie haben die Menschen im Mittelalter gebacken? Wer hatte die Möglichkeit, etwas zu backen? Weshalb sind unsere Plätzchen so gesund? Welche anderen Lebensmittel sind auch gesund?



### Wissenswertes:

Gesund zu essen ist gar nicht so einfach. Oft enthalten verarbeitete Lebensmittel viel Zucker und/oder Fett. Wer selber kocht oder backt weiß, was im Produkt steckt. Bei diesen Plätzchen wird auf Industriezucker verzichtet und die Süße von Früchten genutzt. Bei den Äpfeln kann es helfen, die Schale zu entfernen. Das Mehl kann durch glutenfreies Mehl ersetzt werden. Dann sind die Plätzchen etwas bröseliger. Die Plätzchen sind leicht verderblich und sollten schnell gegessen werden oder im Kühlschrank lagern.