



Volle Fahrt voraus mit der modernen Getreideküche Schnell und lecker kochen für das erste Jahrsiebt

Samstag, 14.3.2026 10:00 – 17:00 Uhr
Waldorfkindergarten Heilbronn

Kochen für das erste Jahrsiebt
Mit Lara Kränzler

Vitalstoffreiche vollwertige Rezepte

Wir werden miteinander in Arbeitsgruppen drei verschiedene Hauptgerichte kochen, immer eine Rohkost voraus gestalten gemäß dem Motto „Das Auge isst mit“ und zwei vollwertige leckere Nachspeisen zubereiten:

Schnelle Getreideküchlein nach Rezept mit drei Sorten Getreide zum variieren: Buchweizen-, Hirse- und Haferküchlein mit selbst gemachten zuckerfreien Ketchup.

Schnelle Blech-Rezepte: Polenta-/ Gerstenflocken-Schnitten und saisonales Gemüse

Bunte Suppe aus Resten mit Dinkelschnecken mit Käse und vegan

Tau-Creme: Hafer mit Obst

Energie-Bällchen

Lara Kränzler gibt an diesem Fachtag Einblick in ihre reiche Erfahrung, vermittelt Tipps beim gemeinsamen Kochen und lädt ein zum gemeinsamen Genießen des Zubereiteten.

Lara Kränzler baute die Heilbronner Kindergarten-Küche auf, in der sie 10 Jahre lang für Kinder von 1-7 Jahren kochte. Beim Arbeitskreis Ernährungsforschung machte sie eine anthroposophische Zusatzausbildung.

Bitte Schürze und Küchenschuhe mitbringen - gerne auch Behälter für Reste.

Anmeldung: www.waldorfkindergarten-bw.de

Die Fortbildung ist für Menschen, die in einer Mitgliedereinrichtung tätig sind, kostenfrei. Für andere Teilnehmende erheben wir einen Beitrag von 100,- €. Bitte überweisen Sie den entsprechenden Betrag vorab auf das unten genannte Konto mit dem Verwendungszweck „Essen für Kleinkinder“.

Für eine gute Organisation ist Ihre verbindliche Anmeldung Voraussetzung. Bitte beachten Sie die **AGB auf unserer Homepage**.



Vereinigung der
Waldorf-Kindertageseinrichtungen
Baden-Württemberg e.V.

Volle Fahrt voraus mit der modernen Getreideküche
Schnell und lecker kochen für das erste Jahrsiebt

Fachtag am 14. März 2026

In der Mensa Campus Heilbronn, Max-von-Laue-Straße 4, Heilbronn

Tagesablauf

10.00 - 12:30 Uhr

Kennenlernen

Besprechung Rezepte

Gruppeneinteilung

12.30 bis 14:30 Uhr

Gemeinsames Kochen und Essen

14.30 bis 16.00 Uhr

Aufräumen

Austausch, Abschlussrunde und Fragen

Vereinigung der Waldorf-Kindertageseinrichtungen Baden-Württemberg
e.V.