

Liebe Kinder,

schön, dass ihr (wieder) mitmacht bei unserer digitalen Kinderkirche.

Falls ihr schon einmal dabei wart, wisst ihr ja, dass wir euch unsere beiden Lieder „**Lacht und singt**“ und „**Halte zu mir guter Gott**“ als Audiodatei aufgenommen haben.

Ihr könnt sie euch jedes Mal, wenn ihr eines unserer Aktionsangebote wahrnehmt, anhören.

Die Lieder findet ihr zusammen mit allen Materialien hier auf der Internetseite in der Familienbox.

Heute am 3. Fastensonntag geht es um das Fastenessen.

Es wird in diesem Jahr kein gemeinsames Fastenessen mit der Gemeinde stattfinden.

Das heißt aber nicht, dass es für euch ausfallen muss.

Wir haben drei Rezepte für euch zusammengestellt, die man einfach nachbacken oder -kochen kann.

Haferbrot

Zutaten:

370 g Vollkornmehl

300 g Haferflocken

2 TL Salz

1/2 TL ger. Muskatnuss

500 ml lauwarmes Wasser

2 EL Balsamico-Essig

1 TL Agavendicksaft oder Honig

1 Würfel Hefe

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.

Hefe, Essig und Honig/Agavendicksaft in das warme Wasser einrühren und alles miteinander vermischen.

Den Teig 1-4 Stunden gehen lassen.

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig in eine Kastenform füllen. Bei Bedarf zur Verzierung mit Haferflocken bestreuen und ca. 50 Minuten backen.

Kartoffelsuppe

Zutaten für 6 Portionen:

200g Möhren
200g Lauch
100g Schinkenspeckwürfel
30g Butter
500g Kartoffeln
700g Fleischbrühe
1 TL Salz
3 Prisen Pfeffer
300g Sahne
2 Prisen Muskat
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln, Möhren und Lauch klein schneiden.
Möhren und Lauch zusammen mit Speckwürfeln und Butter in einen Topf geben und ca. 5 Minuten dünsten.
Kartoffeln, Brühe, Salz und Pfeffer dazu und 22 Minuten garen.
Sahne dazu geben und ca. 2 Minuten erhitzen.
Dann pürieren, abschmecken, auf Teller verteilen und mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Biko philippinischer Reispudding

Zutaten:

2 Becher Reis (Klebereis)
 $\frac{3}{4}$ Becher Zucker
4 Becher Kokosmilch
150 g Butter
1 Ei
300 ml Kondensmilch
2 EL Mehl

Zubereitung:

Den Klebereis sehr gut waschen (bis nur noch klares Wasser zu sehen ist).
Den Klebereis und 3 1/2 Becher Kokosmilch zum Kochen bringen und dabei öfter umrühren (wichtig).
Wenn der Reis gut und fast trocken ist, die Hitze minimieren und Zucker und Butter hinzufügen.
Gut mischen, dann vom Herd nehmen.
Wenn es abgekühlt ist, das Ei hineinrühren.
Dann die Mischung in eine Auflaufform geben und in den vorgewärmten Ofen (170° C) stellen.

Während ca. 20 Min. braun backen.
Mittlerweile kann man dann das Topping vorbereiten.
Dafür die restliche Kokosmilch, die Kondensmilch und das Mehl zusammenrühren.
Bei niedriger Hitze diese Mischung zum Kochen bringen.
Solange rühren, bis eine dicke Masse entsteht.
Danach das Topping auf dem Reis verteilen und für weitere 15 Min. braun backen.

Wir wünschen euch einen guten Appetit!

Reaktionen, Wünsche, Anregungen:

Wollt ihr uns erzählen, was ihr gekocht habt? Oder habt ihr eigene tolle Rezepte für ein Fastenessen?

Wollt ihr uns sagen, wie euch die Fastenaktionen der letzten beiden Wochen gefallen haben?

Habt ihr Anregungen für das Kinderkirchenteam?

Dann könnt ihr uns gerne zusammen mit euren Eltern eine Email schreiben an:
g.margraf@gmx.de.

Wir freuen uns über eure Nachrichten.

Jetzt haben wir noch ein **Gebet** für euch:

Gott, unser Vater,
du hast uns alles gegeben, was wir zum Leben brauchen.
Dein Sohn Jesus Christus hat uns gezeigt, wie das Leben miteinander gelingen kann.
Öffne jetzt unsere Ohren, Herzen und Hände, damit wir dein Wort hören, verstehen und leben können.
Lass uns deine Nähe spüren und dir immer vertrauen.
Als deine großen und kleinen Kinder danken wir dir und loben dich durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn.
Amen.

Wir wünschen euch eine gesegnete Fastenzeit und hoffen, ihr habt viel Spaß beim Nachkommen unsererer Rezepte.

Bis nächste Woche.

Euer Kinderkirchen-Team

