

Ich kann kochen!-Rezept: Österlicher Hefezopf – Knetspaß für Kinder garantiert

29. März 2021



© Sarah Wiener Stiftung | photothek

Wie das Bemalen und Suchen von Eiern gehört auch ein gemeinsames Osterfrühstück zum Osterfest einfach dazu. Doch was wäre ein reichhaltiges Frühstück ohne einen selbstgebackenen Hefezopf? Der schmeckt nicht nur richtig lecker – auch die Zubereitung kann zu einem interaktiven Familien-Event oder einer tollen Aktion in Kita und Hort werden. Als Basis dient das Ich kann kochen!-Rezept für süßen Hefeteig.

Das Besondere daran: Die Kinder können dabei zusehen, wie der Hefeteig aufgeht und wächst – so lernen sie ganz nebenbei den Gärungsprozess kennen. Aber auch in seine Verarbeitung können sie sehr vielfältig eingebunden werden. Besonders das Kneten macht viel Spaß und fördert die motorischen Fähigkeiten. Um die Zubereitung mit allen Sinnen erlebbar zu machen, kann der Teig ganz einfach unterteilt werden. So

bekommt jedes Kind eine eigene Portion. Wichtig dabei ist die Einhaltung der richtigen [Hygienepaxis](#): Mit sauberen Händen, zusammengebundenen Haaren und ohne Schmuck arbeitet es sich am besten.

Aber ohne die typische Form ist der Teig natürlich noch kein Hefezopf! Auch hier können Kinder tatkräftig mithelfen und unter Anleitung die Teigstränge übereinander flechten. Ist der Zopf dann goldbraun, kann er aus dem Ofen geholt und gemeinsam verspeist werden. Damit wird nicht nur das Backen zu einem interaktiven Highlight, auch das gemeinsame Frühstück macht Spaß und fördert zugleich die Gemeinschaft und Esskultur.

In einem anschaulichen Video zeigt Stiftungsgründerin Sarah Wiener, wie im Handumdrehen aus Mehl, Hefe, Milch, Butter, Zucker und Gewürzen der leckere Osterklassiker gezaubert wird. Der Zopf kann ganz nach Belieben verfeinert werden, zum Beispiel mit Rosinen oder Mandeln.

So geht's: Osterzopf backen mit Sarah Wiener

Download: Rezept Süßer Hefeteig für den Österlichen Hefezopf



[Download: Rezept Süßer Hefeteig für den Österlichen Hefezopf \(PDF\) \(404,0 KiB\)](#)

Kinderzeit-Podcast: Warum sollten wir mit Kindern kochen? Zu Gast: Lisa-Maria Kadow, Genussbotschafterin bei "Ich kann kochen"

Über die Initiative Ich kann kochen!

Sarah Wiener Stiftung und BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Ich kann kochen! vermittelt praxisnah und alltagstauglich, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Initiative fördert praktisches Wissen über ausgewogene Ernährung und hilft Krankheiten wie Adipositas, Diabetes Typ 2 und Herz- und Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. In den vergangenen fünf Jahren hat Ich kann kochen! bereits mehr als eine Million Kinder erreicht. Sie ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Ich kann kochen! ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung.

Mehr: www.ichkannkochen.de

- [Mail](#)

- [Hefeteig](#)
- [ich kann kochen](#)
- [Ostern](#)
- [Rezept](#)