

Gib mir Fünf!

Draußen pfeift der Wind, um 17 Uhr ist es dunkel – aber die Kleinen wollen beschäftigt werden. Da kommt ein Besuch im Kindercafé gerade recht! München hat da zum Glück einige Adressen zu bieten. Wo Sie mit der ganzen Familie entspannen können:

C. MEYER

KINDERCAFÉS FÜR DIE GANZE FAMILIE



Eine süße Sache

Der Zuckertag im Glockenbachviertel ist ein Kindercafé wie aus dem Bilderbuch: Während Mama einen Cappuccino (2,80 Euro) schlürft, dürfen die Kleinen in Sichtweite im liebevoll gestalteten Spielzimmer toben. Für den Hunger gibt es etwa frisch gebackene Kuchen (3,20 Euro), duftende Waffeln (3,50 Euro) oder Pasta (ab 3,90 Euro). Erwachsene zahlen keinen Eintritt, Kinder ein Spielgeld (ab 9,90 Euro für 30 Tage).

► **Zuckertag, Ehrengutstr. 10, 80469 München, Tel. 089/20 32 07 19, Mo. bis Fr. 14.30 bis 18 Uhr, Sa./So. 10 bis 18 Uhr**

SPIEL, SPASS und KAFFEE



ber fein

bis zum Baby: Im Café Maxvorstadt sind alle Ob zum Frühstück (6,80 Euro), mittags (ab 5,20 Euro) oder (ab 3 Euro) – die in dem kleinen Café Mutius (Foto) sind acht. Es ist zwar kein Kindercafé, hat die Spielecke mit Duplo und Malsachen. Da könnt Papa in Ruhe einen (3,30 Euro) trinken und spielen zuschauen.

Isabellastr. 8, 80798 München, Tel. 089/523 72 14, Di. bis 19 Uhr, Sa. 9 bis 19 Uhr

Zwei Räume zum Toben

Einfach, aber ausreichend: Das Eltern-Kind-Café des Mütter-Väter-Zentrums (MVZ) Neuhausen hat gleich zwei Spielzimmer mit Rutsche, Spielküche und Kletterparcours zu bieten. Zur Stärkung gibt es selbstgebackene Kuchen und Muffins (ab 1,50 Euro) oder Brezen (0,70 Euro), die Tasse Tee kostet 1,20 Euro, der Cappuccino 2,20 Euro. Eintritt frei.

► **Mütter-Väter-Zentrum Neuhausen, Landshuter Allee 37, 80637 München, offenes Café Mo./Mi./Fr. 10 bis 12.30 Uhr und täglich 15 bis 18 Uhr**



Für kleine Sportgeister

Das Turncafé in Schwabing ist für Familien mit Babys und Kleinkindern von 0 bis 36 Monate. Die kinderfreundlich gestalteten Spielräume sind ideal für kleine Sportgeister. Die Eltern können einen Cappuccino (2,60 Euro) und frische Dinkel-Vollkornwaffeln mit Apfelmus (2,90 Euro) genießen. Werktags kostet der Eintritt pro Person 3,50 Euro (Sa. und So. 4 Euro pro Person; zudem gibt es Sparpreise).

► **Turncafé, Hiltenspergerstr. 43, Di.-Fr. 9.30-12 Uhr sowie 14.30-18 Uhr, Sa. und So. 14.30-18 Uhr (nur mit Reservierung)**



Ein Glücksfall für Haidhausen

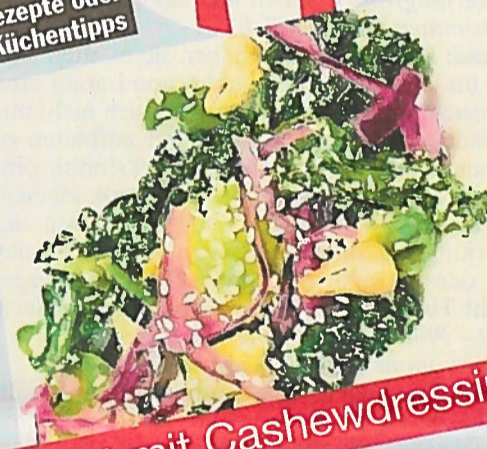
Super Adresse für einen stressfreien Cafébesuch in Haidhausen: das Café Glückskind. Für den Nachwuchs gibt es eine Spiel- und Krabbelecke, auf der Speisekarte stehen neben Frühstücksvarianten u.a. Flammkuchen, Salate und wechselnde Tagesgerichte. Kinder zahlen für die kleine Portion den halben Preis. Tipp: Der Sonntagsbrunch (pro Erwachsener 16,50 Euro, Kinder je nach Alter 0 bis 10 Euro). Der Eintritt ist frei.

► **Café Glückskind, Seeriederstr. 9, 81675 München, Tel. 089/41 17 16 67, Mo. bis So. 9 bis 19 Uhr**



Markus Götzfried (2), Philipp Gülland, Kustermann, Christina Mayer

Hier gibt's jede Woche Rezepte oder Küchentipps



Grünkohlsalat mit Cashewdressing

Kochen Sie sich den Kohl köstlich

Jeder spricht davon, wie gesund Grünkohl ist. Stimmt, im Winter gibt er uns wichtige Vitamine und Antioxidanzien. Aber wem schmeckt Grünkohl schon richtig gut? Für die Kustermann Kochschule habe ich ein Rezept für einen Grünkohlsalat vorgestellt. Das Gericht kam bei den Teilnehmern sehr gut an. Und so geht's:

Zutaten für vier Personen:

- * 400 g Grünkohl
- * 200 g rote Zwiebel
- * 1 Limette
- * Salz
- * Eine Prise Rohrzucker
- * 80 g Cashewkerne
- * 20 - 30 g Sesam
- * 120 g Avocado

Zutaten Dressing:

- * 100 g Cashewkerne (mind. 30 Minuten in 150 ml heißem Wasser einweichen)
- * 25 g Olivenöl
- * etwas Wasser
- * 5-10 g Knoblauch (nach Belieben)
- * 15 g weiße Misopaste (Shiro)
- * 15 g Dijonsenf
- * 25 g Zitronensaft

Zubereitung Dressing:

Die Cashewkerne nach der Einweichzeit mitsamt 50 ml des Wassers in einem Mixer mit allen anderen Zutaten pürieren, mindestens 10 Minuten ziehen lassen, dann kalt stellen. Wenn das Dressing sehr dickflüssig ist, noch etwas Wasser hinzugeben.

Massierte rote Zwiebeln:

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit 15 ml frisch gepresstem Limettensaft, 1/4 TL Salz und einer Prise Rohrzucker für circa 3 Minuten massieren, bis sie eine pinkrote Farbe annehmen und zart werden. Etwa 20 bis 30

SCH, SCHÄTZCHEN...

ings-Lokale der tz-Redaktion