

REZEPT

WOCHE 1 MITTWOCH

LÖWENSPIEBE



Zutaten (für 10 Portionen)

500 g milder Käse z.B. Gouda
500 g Trauben
oder Gurken, Cocktailtomaten, Äpfel
Holzspieße

Zubereitung

Käse in kleine Würfel schneiden, die Würfel mit Trauben, Apfelstücken oder anderem Gemüse abwechselnd auf die Holzspieße stecken.

Notizen

REZEPT

WOCHE 1 MITTWOCH

LÖWENSPIEBE

Zutaten:

g milder Käse z.B. Gouda

g Trauben, Gurken, Cocktailtomaten, Äpfel,...

Holzspieße

Notizen

OMAS SÜßE KAROTTEN



Zutaten (für 12 Portionen)

- 250 g Karotten
- 1 kleine Orange unbehandelt (Saft und Schale)
- 100 g Weizenmehl
- 100 g Weizen-Vollkornmehl
- ½ Pck. Backpulver
- 150 g gemahlene Mandeln
- ½ TL Ingwerpulver
- 1 Ei
- 150 g Zucker
- 100 ml Rapsöl
- 200 g Sauerrahm

Zubereitung

Karotten fein raspeln - Mehl, Backpulver und gemahlene Mandeln dazugeben. Orangensaft und -schale, Ei, Zucker, Öl und Sauerrahm verrühren. Danach die beiden Massen zusammenfügen und zu einem cremigen Teig verrühren. Teig in Muffinformen geben und bei 180 °C, 20-30 Minuten backen.

Notizen

OMAS SÜßE KAROTTEN

Zutaten:

- g Karotten
- g Weizenmehl
- g Weizen-Vollkornmehl
- kleine Orange(n) unbehandelt
- Pck. Backpulver
- g gemahlene Mandeln
- TL Ingwerpulver
- Ei(er)
- g Zucker
- g Sauerrahm
- ml Rapsöl

Notizen

OPAS LIEBLINGSBROTE



Karottenaufstrich: Zutaten (für 10 Portionen)

300 g Frischkäse
4 Karotten
Salz, nach Geschmack Currypulver

Zubereitung

Karotten schälen, fein reiben, unter den Frischkäse rühren, abschmecken.

Humus: Zutaten (für 10 Portionen)

500 g Kichererbsen (aus der Dose)
2 Knoblauchzehen
3-4 EL Olivenöl
8 EL Zitronensaft
Pfeffer, schwarz
evtl. Salz
Minzblätter, frisch

Zubereitung:

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen. Beides in einem hohen Gefäß pürieren. Alle weiteren Zutaten zugeben und zu einer feinen Creme verarbeiten. Creme mit den Minzblättchen garnieren, in Schälchen füllen und mit Brot servieren.

Notizen

OPAS LIEBLINGSBROTE

Zutaten:

Karotten

g Frischkäse

g Kichererbsen (aus der Dose)

Salz, Pfeffer und Currypulver

Knoblauchzehen

EL Olivenöl

Zitrone(n)

Minzblätter (frisch)

Notizen

TEX-MEX-ROLLE



Zutaten (für 10 Portionen)

10 kleine Tortillafladen aus Weizenmehl

1,5 kg Gemüse nach Belieben (Salatblätter, Gurken, Karotten, Paprika, Tomaten, Kräuter)

Zutaten für Soßen:

Guacamole

1 reife Avocado

1 Becher Sauerrahm

1 Knoblauchzehe gehackt

Salz, Pfeffer

Tomaten-Sauerrahm

1 Becher Sauerrahm

2 EL Tomatenmark

1 TL Honig

1 TL Salz

Zubereitung

Für die Guacamole die Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in eine Schüssel geben. Mit den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab pürieren. Für den Tomaten-Sauerrahm die Zutaten ebenfalls in einer Schüssel gut vermengen. Das Gemüse waschen, eventuell schälen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in kleinen Schüsseln bereitstellen. Zubereitung der Wraps: Jedes Kind erhält einen Teller und bereitet sich seinen Tortilla Fladen selbst zu. Am besten mit den Salatblättern beginnen und dem restlichen Gemüse belegen, einen Esslöffel Soße darauf verteilen. Achtung: Nicht zu viel Fülle nehmen, da sich die Fladen sonst nicht mehr aufrollen lassen. Wraps am besten wie eine Tüte aufrollen. Am unteren Ende mit einer Serviette oder Frischhaltefolie einschlagen.

Notizen

REZEPT

WOCHE 3 MITTWOCH

TEX-MEX-ROLLE

Zutaten:

kleine Tortillafladen aus Weizenmehl

kg Gemüse (Salat, Gurken, Karotten, Paprika, Tomaten, Kräuter)

reife Avocado(s)

Knoblauchzehe(n)

Salz und Pfeffer

Becher Sauerrahm

EL Tomatenmark

TL Honig

Notizen

ZEBRABROTE



Zutaten (für 10 Portionen)

6 Scheiben	Pumpernickel Vollkornbrot
1 Pck.	Frischkäse
1 Pck.	Kresse
1	Karotte
½	Gurke
Spieße	

Zubereitung

Zwei Scheiben Pumpernickel Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen, Kresse darüber streuen. Beide Scheiben aufeinanderlegen, mit einer dritten Scheibe belegen. Mit den anderen drei Scheiben das Gleiche wiederholen. Brote der Länge nach dritteln und in kleine Vierecke schneiden. Mit Karotten- und Gurkenscheiben belegen und mit Spießchen auf den Broten feststecken.

Notizen

ZEBRABROTE

Zutaten:



Scheiben Pumpernickel Vollkornbrot



Pck. Frischkäse



Pck. Kresse



Karotte(n)



Gurke(n)



Spieße

Notizen

ZNÜNI HÖRNLE



Zutaten (für 10 Portionen)

100 g	Weizenmehl
100 g	Vollkornmehl
½ Pck.	Backpulver
125 g	Topfen
50 ml	Milch
50 g	Früchtemüsli
50 g	Rapsöl
40 g	Zucker
1	Prise Salz

Zubereitung

Topfen, Öl, Milch und Zucker gut verrühren. Restliche Zutaten untermengen. Teig gut durchkneten, ausrollen und in etwa 10 Quadrate teilen. Etwas Müsli auf die Mitte der Teigstücke geben und von einer Ecke her aufrollen und zu Hörnchen biegen. Auf ein Blech legen und mit etwas Milch bestreichen, eventuell noch mit Müsli bestreuen. Bei 175 °C etwa 20 Minuten backen, fertig!

Schmecken frisch gebacken am besten.

Notizen

ZNÜNI HÖRNLE

Zutaten:

g Weizenmehl

g Vollkornmehl

Pck. Backpulver

ml Milch

g Topfen

g Früchtemüsli

g Rapsöl

Prise(n) Salz

Notizen
