



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

400 g Kichererbsen (aus der Dose)
 2 Paradeiser
 ½ grüner Paprika
 ½ gelber Paprika
 200 g Salatgurke
 Essig
 1 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer, Kräuter

WiNKi-TIPP

Wer auf Dosenerbsen verzichten möchte, kann getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser ca. 30 bis 40 Minuten kochen, abseihen und auskühlen lassen.



ZUBEREITUNG

Kichererbsen waschen und gut abtropfen lassen. Gemüse waschen und putzen. Paradeiser, Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Kichererbsen dazu mischen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern marinieren.

Quelle:

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II: Richtige Ernährung von Anfang an, Teil 1: Schwangerschaft und Stillzeit, 2009

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 Eier
 200 ml fettarme Milch
 80 g Dinkelvollkornmehl
 1 Prise Salz
 1 EL Rapsöl
 etwas Petersilie
 200 g Magertopfen
 Salz, Pfeffer
 150 g Putenschinken
 Zahnstocher oder Cocktailstäbchen

WiNKi-TIPP

Die Rollen in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und mit je 2 Zahnstochern oder Cocktailstäbchen als Schnecken anrichten. Nach Belieben Erbsen auf die Zahnstocher stecken!



ZUBEREITUNG

Eier, Milch, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl 4 Palatschinken zubereiten. Petersilie waschen und klein schneiden, unter den Topfen rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in der Mitte der ausgekühlten Palatschinken verstreichen. Anschließend mit Putenschinken belegen und vorsichtig einrollen.

Quelle:

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II: Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht, 2009