

KOCHBUCH FÜR

100 leckere Rezepte

K I N D E R

Gebäck

Mahlzeiten

Leckere
Rezepte



Nachspeisen

Getränke

Margarita Atzl und Heike Noll

KOCHBUCH FÜR



100 leckere Rezepte
Kochen für Kinder leicht gemacht

Autorin:

Margarita Atzl

Fachbuch-, Romanautorin und Entspannungstrainerin.

<http://www.magnolia-entspannung.de>

Auflage 1. eBook 2013

©Margarita Atzl,

Bilder, Grafiken und Texte

Design und Mitwirkung Heike Noll

E-Book Sanos kleine Entspannung

Wenn Kinder entspannen, wirkt sich das auf die gesamte Entwicklung, insbesondere aber auf die Körperwahrnehmung und Konzentration aus.

Kindern, die regelmäßig entspannen, fällt das Lernen leichter. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert. Auch Ängste können abgebaut werden.

Bei den kurzen Atemübungen lernen die Kinder, sich bei Bedarf zu entspannen. Unterstützt werden sie von Sano, der Ängste nimmt und die Kinder begleitet.

Beim kostenlosen [Download](#) kannst du gemeinsam mit Sano durch leichte Atemübungen entspannen.

*Mein E-Book **Sano der Held** ist [hier](#) erhältlich. Im Buch erfährst du, wie Sano zum Helden wurde und kannst entspannende Fantasiereisen mit deinem Helden erleben.*

E-Book Abenteuerserie IGEL-Team

Ingo, Georg, Enzo und Lisa sind Hobbydetektive. Gemeinsam sind sie das IGEL-Team.

Sie lösen kriminelle Fälle und erleben dabei spannende Abenteuer.

Band 1 -<Ferien auf dem Bauernhof> und Band 2- <Das Schneemonster> stehen kostenlos als Download zum Kennenlernen für dich bereit:
<http://igelteam.jimdo.com>

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort: | 10 |
| Warum selber kochen? | 10 |
| Wichtige Hinweise | 10 |
| Lebensbausteine | 10 |
| Vitamine..... | 10 |
| Vitamin A | 11 |
| Vitamin B..... | 11 |
| Vitamin C..... | 11 |
| Vitamin D | 11 |
| Fettlösliche Vitamine | 12 |
| Wasserlösliche Vitamine | 13 |
| Mineralstoffe..... | 13 |
| Spurenelemente..... | 13 |
| Nahrung fürs Gehirn | 14 |
| Fruchtzucker ist gut fürs Gehirn:..... | 14 |
| Nüsse sind gut fürs Gehirn: | 14 |
| Gemüse ist gut fürs Gehirn:..... | 14 |
| Fisch ist gut fürs Gehirn: | 14 |
| Gebäck | 12 |
| Bären-Riegel (einfach)..... | 12 |
| Energie Cookies (einfach)..... | 13 |
| Früchteamerikaner (mittel)..... | 14 |

| | |
|--|----|
| Karibikkuchen (einfach) | 15 |
| Kirsch-Muffins (mittel) | 16 |
| Königs-Mandeln (einfach) | 17 |
| Leoparden-Plätzchen (einfach) | 18 |
| Linzer Torte (mittel) | 19 |
| Mandeltaler (einfach) | 21 |
| Orangenplätzchen (einfach) | 22 |
| Prinzenküchlein (einfach) | 23 |
| Stracciatella Quarkkuchen (einfach) | 24 |
| Snack/Frühstück | 25 |
| Apfelpfannkuchen (einfach) | 25 |
| Armer Ritter (einfach) | 26 |
| Bananenmilch-Frühstück (einfach) | 27 |
| Bärriger Blaubeeren-Pfannkuchen (einfach) | 27 |
| Fit und Fun Frühstück für Schüler (einfach) | 29 |
| Fruchtiger Joghurt-Drink (einfach) | 30 |
| Joghurt-Drink-Natur (einfach) | 30 |
| Kalzium-Eiweiß-Vitamin-Frühstück (einfach) | 31 |
| Karibische Fritten mit Himbeerketchup und Joghurt-Mayonnaise (einfach) | 31 |
| Knusperfrühstück (einfach) | 32 |
| Leckerschmecker-Kirsch (einfach) | 33 |
| Lustiges Frühstücksbrot (einfach) | 33 |
| Nudelküchlein (einfach) | 34 |

| | |
|--|----|
| Nussknacker Nudeln (einfach) | 35 |
| Nuss-Nugat-Creme (einfach) | 36 |
| Pizza am Spieß (einfach) | 36 |
| Pizza für Zauberfeen (einfach) | 37 |
| Polarbären-Frühstück (einfach) | 39 |
| Pommes für kleine Hobbits (einfach) | 39 |
| Rot-Weiß-Blau Frühstück (einfach) | 40 |
| Rührei (einfach) | 41 |
| Schneeweißchen und Rosenrot Suppe (einfach) | 41 |
| Schokopfannkuchen (einfach) | 42 |
| Süße Nudelsuppe (einfach) | 43 |
| Süßer Früchte-Toast (einfach) | 44 |
| Weißer Wustsalat (einfach) | 44 |
| Westernfrühstück (einfach) | 45 |
| Wurstsalat (einfach) | 46 |
| Mahlzeiten | 46 |
| Aschenputtel Nudeln (einfach) | 46 |
| Bärenkind-Nudeln (einfach) | 48 |
| Bärriger Bärlauch Quark mit Schalenkartoffeln (einfach) | 49 |
| Bunter Nudelsalat (einfach) | 49 |
| Bunter Kartoffelsalat (mittel) | 50 |
| Cowboy-Salami-Sandwich (einfach) | 51 |
| Cowboy-Schinken-Sandwich (einfach) | 52 |

| | |
|--|----|
| Familie Kartoffel-Maus (einfach) | 53 |
| Frau Holle`s Apfelreis (einfach) | 54 |
| Gurkensalat (einfach) | 55 |
| Harlekin-Nudeln (einfach) | 55 |
| Hexensuppe (einfach) | 56 |
| Indianermahlzeit (einfach) | 57 |
| Krake im Meer (einfach) | 58 |
| Kroko das Gurkenkrokodil (einfach) | 59 |
| Milchnudeln (einfach) | 61 |
| Panierte Seelachs-Stäbchen aus dem Zauberland-Ozean (mittel) | 62 |
| Piratenbrot am Stock (einfach) | 63 |
| Piraten-Inseln (einfach) | 64 |
| Piraten Pizza (mittel) | 65 |
| Piratensuppe (einfach) | 66 |
| Ratatouille (mittel) | 67 |
| Räuberwaffeln (mittel) | 68 |
| Rumpelstilzchen Pizza (einfach) | 70 |
| Russisches Ei (einfach) | 71 |
| Seefahrer Suppe (einfach) | 72 |
| Sheriff-Nudeltopf (einfach) | 73 |
| 7 Zwerge-Salat (einfach) | 74 |
| Sternenprinz-Kartoffeln (einfach) | 75 |
| Tiger-Pizza (einfach) | 76 |

| | |
|---|----|
| Toast Hawaii (einfach) | 77 |
| Zauberland-Reis (einfach) | 78 |
| Nachtsch | 79 |
| Apfelmus (mittel) | 79 |
| Bananen-Speise (einfach) | 80 |
| Brombeerspeise (einfach) | 80 |
| Dornröschens Erdbeertost (einfach) | 81 |
| Elfen-Speise (einfach) | 82 |
| Erdbeereis am Stil (einfach) | 83 |
| Fruchtiges Schneegestöber (einfach) | 83 |
| Fruchtquark (einfach) | 84 |
| Laubi und Mimi die Apfel-Froschkinder (einfach) ... | 84 |
| Obstpudding (einfach) | 86 |
| Orangen-, Zitronen-Eis am Stil (einfach) | 87 |
| Prinzessinnen-Dessert (einfach) | 88 |
| Schokoladenpudding (mittel) | 89 |
| Süßer Brei für Elfenkinder (einfach) | 90 |
| Veggie-Creme (einfach) | 90 |
| Getränke | 91 |
| Bananenmilch (einfach) | 91 |
| Bärenlimonade (einfach) | 92 |
| Eistee Sommerfrisch (einfach) | 92 |
| Erdbeermilch (einfach) | 93 |
| Fitness Drink für Froschkönige (einfach) | 93 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| Fruchtmilch (einfach)..... | 94 |
| Heiße Schokolade (mittel)..... | 94 |
| Honigmilch (einfach)..... | 95 |
| Kinderbowle (einfach)..... | 96 |
| Kokosmilch-Shake (einfach)..... | 96 |
| Piratensaft (einfach)..... | 97 |
| Schokoladen-Shake (einfach)..... | 98 |
| Südfrüchte-Milchshake (einfach)..... | 99 |

Vorwort:

Warum selber kochen?

Essen macht nicht nur satt, sondern es ist auch lecker und gesund. Selbst gemacht schmeckt es immer am besten. Kochen, backen und zubereiten von Speisen kann jede Menge Spaß machen. Man weiß, was man isst und kann sicher sein, dass keine Zusatzstoffe enthalten sind, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können. Zudem sind selbst zubereitete Speisen günstiger als Fertigprodukte und enthalten außerdem auch mehr Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe.

Wichtige Hinweise

Bei manchen Rezepten muss geschnitten, gekocht, gebacken, gebraten und püriert werden. Dazu solltet ihr dringend einen Erwachsenen dazu nehmen, der euch über die Gefahrenquellen aufklären kann.

Lebensbausteine

Vitamine

Vitamine sind Inhaltsstoffe, die unser Körper zum Leben braucht.

Vitamin A

Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft und die Elastizität der Haut.

Ohne Vitamin A wird unser Augenlicht schlechter und die Haut wird trocken und faltig.

Unser Körper kann Vitamin A selbst herstellen, benötigt dafür aber die Vorstufe Beta Carotin, was zum Beispiel reichlich in Karotten enthalten ist.

Vitamin B

Vitamine der B-Gruppe gibt es mehrere. Diese sind wichtig für das Nervensystem, stärken die Konzentration, die Gedächtniskraft und die Merkfähigkeit. B-Vitamine findet man in Getreideprodukten wie Vollkornbrot, Roggenbrot und ähnliches.

Vitamin C

Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte, ist gut für die Haut, Gelenke, Sehnen und Blutgefäße.

Vitamin C findet man in Kiwis, Orangen, Zitronen und vielen anderen Obst- und Gemüsesorten.

Vitamin D

Vitamin D stärkt Zähne, Knochen, Haut und ist gut für Herz und Kreislauf. Außerdem soll es auch gegen Krankheiten und Krebs schützen.

Unser Körper kann es selbst produzieren, wenn die UV Strahlen der Sonne auf die Haut treffen. Dafür ist es aber notwendig, dass man täglich 15 bis 20 Minuten Sonnenstrahlen bekommt. Weil dies zumindest in

Deutschland nicht möglich ist, müssen wir Vitamin D mit der Nahrung zu uns nehmen. Vitamin D findet man in vielen Lebensmittel. Ein Hühnerei enthält etwa 40 Prozent Vitamin D.

Vitamin E

Vitamin E schützt vor Giftstoffen und Abfallprodukten, die bei der Verdauung entstehen.

Vitamin K

Vitamin K reguliert die Blutgerinnung, das Zellwachstum und beugt Gefäßverkalkung vor.

Fettlösliche Vitamine

Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K sind fettlösliche Vitamine.

Fettlöslich bedeutet, dass diese Vitamine nur in Verbindung mit Fett aus den Lebensmitteln gelöst werden können. Fettlösliche Vitamine kann der Körper speichern, deshalb kann man sie auch überdosieren.

Isst man zum Beispiel eine Möhre, dann wird das fettlösliche Vitamin A unverdaut wieder ausgeschieden. Nur in Verbindung mit Fett, wird das Vitamin aus der Möhre herausgelöst und kann vom Körper verarbeitet werden.

Wasserlösliche Vitamine

Die wasserlöslichen Vitamine sind Vitamin B und Vitamin C. Diese Vitamine können sofort vom Körper verwertet werden. Bei Überdosierung werden einfach ausgeschieden. Sie können daher nicht überdosiert werden.

Mineralstoffe

Die Mineralstoffe Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kalzium, Natrium, Phosphor, Selen und Zink sind gut für Blut, Knochen, Zähne, Wasserhaushalt des Körpers, Haut und für die Gesunderhaltung des gesamten Körpers. Mineralstoffe finden sich in Milchprodukten, Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch und Vollkornprodukten.

Spurenelemente

Spurenelemente sind Mineralstoffe, die der Körper nur in sehr geringen Mengen (Spuren) benötigt.

Nahrung fürs Gehirn

¹ Neuste Forschungen vom Nathan Kline Institute für Psychiatrieforschung in New York ergaben, dass Fastfood unser Gehirn schrumpfen lässt, weil es unterversorgt wird, indem wichtige Mineralstoffe, Fette und Vitamine fehlen.

Fruchtzucker ist gut fürs Gehirn:

Der im Obst enthaltene Fruchtzucker ist lang anhaltend und steigert die Gehirnleistung. Der weiße Industriezucker hingegen baut sich im Körper schnell ab und löst einen Zuckermangel (Glukosemangel) aus.

Nüsse sind gut fürs Gehirn:

In Nüssen sind Botenstoffe und Fettsäuren enthalten, die das Gehirn benötigt, um gute Leistung zu bringen.

Gemüse ist gut fürs Gehirn:

In Gemüse sind Mineralstoffe und Vitamine enthalten, welche die Gedächtnisleistung und Konzentration fördern.

Fisch ist gut fürs Gehirn:

Im Fisch sind Omega-3 Fettsäuren enthalten, die unsere Konzentration steigern.

¹ Quelle:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000689931002620X>

Gebäck

Bären-Riegel (einfach)

Zutaten:

75 g gemahlene Haselnüsse
75 g gehackte Haselnüsse
130 g gemahlene Mandeln
80 g Rosinen
80 g getrocknete Aprikosen
80 g getrocknete Feigen
80 g getrocknete Pflaumen
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlene
Nelken
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Muskat
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Ingwer
100 g Haferflocken
80 g Weizenvollkornmehl
2 Eier
50 g Rohrzucker
130 g flüssigen Honig

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad
vorheizen.
Trockenfrüchte in kleine,
zarte Würfel schneiden.
Nüsse und Trockenfrüchte
mit den Haferflocken und
dem Mehl vermischen.

Eier mit dem Zucker cremig
rühren, den Honig nach und
nach dazulaufen lassen und
mit den übrigen Zutaten
vermischen.

Backblech mit Backpapier
auslegen und die Masse
ungefähr 1,5 cm dick
aufstreichen.

Bei 180 Grad etwa 25
Minuten backen.

Noch warm in Riegel
schneiden.

Energie Cookies (einfach)

Die Cookies liefern Energie und stärken die Konzentration. Ideal für die kleine Pause in der Schule.

Zutaten:

150 g Vollkornmehl
50 g Rohrzucker
50 g Traubenzucker
125 g zerlassene Butter
1 großes Ei
1 Teelöffel Backpulver
25 g Walnüsse
25 g Macadamianüsse
25 g gehackte Haselnüsse

Nach Geschmack
Schokostücke oder
Kakaopulver

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen.
Die zerlassene Butter, Rohrzucker und Traubenzucker gut verrühren. Das Ei zugeben und ebenfalls gut unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und

unter die Buttermasse rühren. Nach Geschmack Kakaopulver hinzugeben und alles kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Die gehackten Nüsse unterheben.

Aus dem Teig mit etwas Mehl ca. 9 tischtennisballgroße Kugeln formen.

Backblech mit Backpapier belegen. Die Kugeln mit großem Abstand darauf verteilen und flach drücken. Nach Geschmack einige Schokoladenstückchen hineindrücken.

Mit großem Abstand auf das mit Backpapier belegte Blech legen und flach drücken. Bei 175 Grad ungefähr 15 Minuten backen.

Früchteamerikaner (mittel)

Ein Früchteamerikaner ist Amerikanergebäck mit Früchten.

Dazu kann man Äpfel, Kirschen, Heidelbeeren oder ähnliche Obstsorten verwenden, dann sind es z. B. Apfelamerikaner, Kirschamerikaner, Heidelbeeramerikaner.



Zutaten:

Für den Teig:

100g Zucker
100g Butter
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
3 Esslöffel Milch
300g Mehl

3 gestrichene Teelöffel
Backpulver

Füllung:

Kirschen, Äpfel oder
sonstiges Obst.

Für den Guss:

Puderzucker und Wasser

Zubereitung:

Butter, Zucker,
Vanillezucker, Salz, Eier
und Milch schaumig rühren.
Mehl und Backpulver
einrühren.

Backblech mit Backpapier
auslegen.

Etwa die Hälfte des Teiges
mit zwei Esslöffeln in
kleine Häufchen auf
Backblech verteilen.

Obststücke in die
Häufchen stecken.
Mit dem Rest des Teiges
die Obststücke abdecken.

Ober-/Unterhitze: 180 bis
200 °C

Heißluft: 150 bis 170 °C

Backzeit: 20 bis 30

Minuten

Nach dem Abkühlen

Puderzucker mit Wasser

mischen und die flache

Seite der Amerikaner

damit bestreichen.

Karibikkuchen (einfach)

Leckerer Kuchen mit
Ballaststoffen, Vitaminen
und Spurenelementen.

Zutaten:

500 g sehr reife Bananen

50 g gehobelte Kokosnüsse

100 g getrocknete

Ananasstückchen

75 g kernige Haferflocken

125 g Vollkornmehl

1 Tüte Backpulver

1 Päckchen Vanillinzucker

100 ml ausgelassene Butter

oder Margarine

1 Prise Salz

Für die Glasur:

200 g Puderzucker

1-2 Esslöffel Zitrone

(Saft)

1 - 2 Esslöffel Wasser

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad

vorheizen.

Die Bananen zerdrücken

und mit allen anderen Zutaten zu einem weichen, feuchten Teig verrühren. Den Teig in eine kleine gefettete Kastenform füllen und ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Mindestens 10 Minuten abkühlen lassen. Dann aus der Form nehmen.

Zwischenzeitlich aus dem Puderzucker, dem Wasser und dem Zitronensaft eine Glasur anrühren. Auf den abgekühlten Kuchen streichen und trocknen lassen.

Kirsch-Muffins (mittel)

Zutaten:

30 Gramm Butter
1 Ei
70g Zucker
50g Milch
100g Mehl
1 Teelöffel Backpulver
1 Apfel
10-12 Muffin-Förmchen

Zubereitung:

Butter, Ei, Zucker, Milch, Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren.

Apfel waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in den Teig geben.

Teig in die Förmchen füllen.

Bei 200 Grad 15-20 Minuten backen.

Königs-Mandeln (einfach)

Zutaten:

200 g ganze, geschälte
Mandeln
50 ml Wasser
50 g Traubenzucker
1 Tüte Vanillinzucker
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt
Butter, zum Einfetten

Zubereitung:

Das Wasser zusammen mit dem Traubenzucker, Vanillinzucker und Zimt in einer beschichteten Pfanne aufkochen lassen.

Die Mandeln hinzugeben und unter ständigem Rühren weiter kochen lassen. So lange rühren, bis der Zucker, der erst krümelig wird, zu schmelzen beginnt, wobei er Fäden zieht.

Backblech gut einfetten. Die Mandelmasse auf das Blech schütten und sofort die Mandeln trennen, damit keine Klumpen entstehen.

Vollständig abkühlen lassen und dann in kleine Tüten füllen.

Leoparden-Plätzchen (einfach)

Einfach, schön und lecker.

Zutaten:

Zutaten für den hellen

Teig:

250g Mehl

1 Teelöffel Backpulver

150g Zucker

1 Prise Salz

1 Ei

125g Butter oder

Margarine

Zusatz für den dunklen

Teig:

2 Esslöffel Kakopulver

1 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel Milch

Zubereitung:

Alle Zutaten für den hellen Teig zu einem Teig kneten.

Die Hälfte des Teiges beiseite legen.

Zusatz für den dunklen Teig in eine Tasse geben und mischen.

Zusatz zum Restteig dazu geben und einkneten.

Nun habt ihr einen dunkeln und einen hellen Teig.

Kreative Phase:

Bei der Herstellung der Gebäckstücke sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ihr könnt zum Beispiel ein helles und ein dunkles Stück Teig nehmen, eine kleine Kugel formen und diese platt drücken.

Die fertigen Kekse werden auf ein mit Backpapier

ausgelegtes Backblech
gesetzt.

Backen:

180 bis 200 Grad

10 bis 15 Minuten

Linzer Torte (mittel)

Leckere Linzer Torte mit
Himbeerfüllung. Duftet
nach Zimt und
Gewürznelken.



Zutaten:

200g Mehl

125g Zucker

100g Mandeln (gemahlen)

125g Butter

1 Ei

1 gestrichener Teelöffel
Backpulver

1 gestrichener Teelöffel
Zimt

1 Päckchen Vanillezucker

1 Messerspitze

Gewürznelken(gemahlen)

1 Prise Salz

2 Tropfen Bittermandelöl

2 Teelöffel Kondensmilch

125g Himbeermarmelade

Zum Bestreichen:

Ei trennen und die Hälfte des Eigelbes mit den 2 Teelöffel Kondensmilch in eine Tasse geben.

Verrühren und zur Seite stellen.

Der Teig:

Alle Zutaten außer der Marmelade in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten.

Zubereitung:

1. Etwa zwei Drittel des Teiges ausrollen und in eine Form (26-28 cm Durchmesser) legen.
2. Teig mit Marmelade bestreichen. Dabei 1 Fingerbreit vom Rand aussparen.
3. Rest des Teiges zu Schlägen formen und damit ein Gitternetz

über die Marmelade legen.

4. Gitternetz mit der Ei-Kondensmilch Mischung bestreichen.

Backen:

Bei 190 °C Ober-Unterhitze 20 Minuten backen.

Mandeltaler (einfach)

Leckere Mandel-Kekse für
Zwischendurch oder zum
Tee.

Zutaten:

Für den Teig:

50g Zucker

100g Butter oder
Margarine

150g Mehl

Für den Belag:

100g gehakte Mandeln

Zubereitung:

Fett, Zucker und Mehl zu
einem Teig kneten.

Etwa tischtennisballgroße
Kugeln formen.

Mandeln auf einen flachen
Teller geben.

Teilkugeln nacheinander
auf die Mandeln legen und
platt drücken.

Mandeltaler mit Mandeln
nach oben auf ein
Backblech mit Backpapier
setzen.

Backen:

Bei 190 °C Ober-
Unterhitze 8-10 Minuten
backen.

Orangenplätzchen (einfach)

Zutaten für den Teig:

250g Mehl

85g Zucker

2 Esslöffel Orangensaft
100%

130g weiche Butter oder
Margarine

Für die Glasur:

2 Esslöffel Puderzucker

2 Teelöffel Orangensaft

1 Prise Zimt

Zubereitung:

Zutaten für Teig zu einem
Knetteig kneten.

Kügelchen formen, platt
drücken und auf ein mit
Backpapier ausgelegtes
Blech setzen.

Backen:

180 bis 200 Grad

10-15 Minuten

Glasur:

Puderzucker, Zimt und
Orangensaft zu einem Guss
verrühren und abgekühlte
Plätzchen damit
bestreichen.

Prinzenküchlein (einfach)

Zutaten:

1 kg Äpfel
100 ml Wasser
1 Zitrone
1 Stange Zimt
1 Päckchen Vanillinzucker
3 Eier
1 Esslöffel Mineralwasser
200 g Quark
80 g Weizenmehl oder
Vollkornmehl
1 Prise Salz
Zimt - Zucker

Zubereitung:

Apfelkompott

Die Äpfel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Apfelstücke mit dem Wasser, der Zimtstange, dem Vanillinzucker und dem Zitronensaft aufkochen lassen. Ca. 5 Minuten dünsten. Danach die Zimtstange entfernen.

Prinzenküchlein

Für die kleinen Kuchen die Eier trennen.

Eiweiß mit dem Mineralwasser steif schlagen. Das Salz unter das Mehl mischen. Dann mit dem Eigelb und dem Quark zu einem Teig verrühren. Anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Häufchen der Teig-Masse hineinsetzen. Von beiden Seiten goldbraun backen.

Die fertigen Küchlein mit dem Apfelkompott servieren. Mit Zucker und Zimt nach Geschmack bestreuen.

Stracciatella Quarkkuchen (einfach)

Leckerer Kuchen mit Kalzium, Vitaminen und Eiweiß, was gut für Knochen, Muskeln und Abwehrkräfte ist.

Zutaten:

1000 g Sahnequark
4 Eigelb
4 Eiweiß
250 g geraspelte Zartbitterschokolade 70 %
50 g Butter
1 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Vanillepudding-Pulver
Schokoladenfiguren zum Verzieren

Zubereitung:

Backofen auf 165 Grad vorheizen.

Das Eigelb, die zerlassene Butter, den Zucker und das Pudding-Pulver mit dem Mixer zu einer geschmeidigen Masse rühren.

Das Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen. Die Zartbitterschokolade vorsichtig unter die Schneemasse geben.

Den Schoko-Eischnee mit einer Gabel unter die Quarkmasse heben, bis alles gut verteilt ist.

Eine Springkuchenform ausfetten, evtl. mit etwas Backpapier auslegen. Die Quarkmasse in die Form füllen und bei 165 Grad 40 Minuten backen. Dann den Backofen ausschalten und den Kuchen weitere 10 Minuten im Ofen lassen.

Dann die Springform herausholen und langsam abkühlen lassen. Die Springform öffnen, den

Kuchen vorsichtig auf einen Teller stürzen. Den Springformboden und das Backpapier abziehen und den Kuchen vorsichtig auf einen weiteren Teller oder eine Tortenplatte stürzen und noch einige Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Mit den Schokoladenfiguren verzieren.

Der Kuchen schmeckt kalt am besten. Er kann auch tiefgekühlt werden. Dann den Springformboden und das Backpapier entfernen, wenn der Kuchen leicht angefroren ist.

Snack/Frühstück

Apfelpfannkuchen (einfach)

Zutaten:

- 1 Ei
- 2 Teelöffel Zucker
- 3 Teelöffel Mehl
- 5 Esslöffel Milch
- $\frac{1}{2}$ Apfel
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.

Apfel waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und zur Masse hinzugeben.

Öl in der Pfanne erhitzen.

Masse hineingeben und zu einem Pfannkuchen anbraten. Wenden nicht vergessen.

Pfannkuchen auf einen Teller geben und mit

Zimtzucker(1Teelöffel
Zimt+1 Teelöffel Zucker)
bestreuen.

Armer Ritter (einfach)

Zutaten:

100 ml Milch
4 Scheiben großes
Toastbrot
1 Prise Salz
2 Eier
Honig für die süße Variante
oder Frischkäse, falls es
herzhaft sein soll
Butter für die Pfanne.

Zubereitung:

Milch und Eier mit dem
Salz verquirlen. Die Brote
in die Milchlösung
tunken. In einer
beschichteten Pfanne mit
etwas Butter goldbraun
braten.
Mit dem Honig oder dem
Frischkäse bestreichen.
Fertig ist ein leckeres
Frühstück.

Bananenmilch-Frühstück (einfach)

Zutaten:

- 1 Glas Milch
- 1 Banane
- 1 Esslöffel Weizenkeime
- 1 Esslöffel Schmelzflocken

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Fertig ist ein leckeres Frühstücksgetränk.

Bärriger Blaubeeren- Pfannkuchen (einfach)

Frischer fruchtiger Pfannkuchen mit vorwiegend Kalzium und Eiweiß.

Zutaten:

- 125 g Mehl
- 200 ml Milch
- 3 Eigelb
- 3 Eiweiß
- 50 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz und Zimt
- 50 g Naturjoghurt
- 20 g Zucker
- 1/8 Liter Schlagsahne
- 1 Teelöffel Blaubeeren-Saft
- 250 g Blaubeeren
- 100 g Haselnüsse, gehobelte
- wenig Öl zum Ausbacken
- Zimt und Zucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Zuerst die gehobelten Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne mit etwas Wasser goldbraun rösten. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. 1 Handvoll Blaubeeren zu Saft ausdrücken.

Das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren. Milch, Mehl und Salz unterrühren.

Das Eiweiß mit dem Vanillezucker und dem Zimt steif schlagen und mit einer Gabel vorsichtig unter die Teigmasse ziehen.

Den Joghurt mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Schlagsahne halb steif schlagen und unter den Joghurt ziehen. Den Blaubeerensaft vorsichtig unterrühren. Im Kühlschrank aufbewahren.

Für jeden Pfannkuchen nun eine Soßenkelle Teig in eine, mit Öl bepinselte, Pfanne geben und 3 Minuten auf mittlerer Stufe backen.

Dann einige Blaubeeren darauf geben und nochmals 2 Minuten backen.

Die Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen und mit Zimtzucker und den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Zum Schluss einen Klecks Joghurt-Blaubeeren-Sahne-Soße darauf geben!

Fit und Fun Frühstück für Schüler (einfach)

Fruchtiger Snack liefert viele Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Für einen guten Start in den Tag.

Zutaten:

50 g Quark 20 % Fett
2 Esslöffel Haferflocken
5 Esslöffel Milch
1 kleine Banane
1 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Kakaopulver
1 Esslöffel
Walnusstückchen

Zubereitung:

Die Haferflocken in warmer Milch aufquellen lassen.
Das Kakaopulver und den Honig gut unterrühren.

Dann mit dem Quark verrühren. Die Banane in kleine Scheiben schneiden.

Die Quarkmasse und die Banane abwechselnd in ein Dessertschälchen füllen. Über die letzte Bananenschicht die Nusstücke und etwas Honig geben.

Fruchtiger Joghurt-Drink (einfach)

Zutaten:

125g Naturjoghurt
(ungesüßt)
1-2 Teelöffel Zucker
60g Fruchtsaft(100%)

Zubereitung:

Joghurt in ein Glas geben.
Zucker je nach Geschmack hinzugeben.

$\frac{1}{2}$ Joghurtbecher
Fruchtsaft nach Wahl(z.B. Orangensaft) hinzugeben, verrühren bis Zucker gelöst ist. Fertig ist der Fruchtige Joghurt-Drink.

Joghurt-Drink-Natur (einfach)

Zutaten:

125g Naturjoghurt
(ungesüßt)
1-2 Teelöffel Zucker
60g Vollmilch

Zubereitung:

Joghurt in ein Glas geben.
Zucker je nach Geschmack hinzugeben.

$\frac{1}{2}$ Joghurtbecher Vollmilch hinzugeben, verrühren bis Zucker gelöst ist. Fertig ist der Joghurtdrink.

Kalzium-Eiweiß-Vitamin- Frühstück (einfach)

Ein kalzium-, vitamin- und eiweißreiches Frühstück.

Zutaten:

1 Scheibe Schwarzbrot
1 Esslöffel Frischkäse
4 Kirschtomaten oder eine
Tomate.

Zubereitung:

Brot mit Frischkäse
bestreichen.
Tomaten in Scheibchen
schneiden und Brot damit
belegen.

Karibische Fritten mit Himbeerketchup und Joghurt-Mayonnaise (einfach)

Zutaten:

300 g frische Ananas
200 g frische Himbeeren
1 Teelöffel Zucker
 $\frac{1}{2}$ Becher Naturjoghurt
1 Esslöffel Sahnequark
1 Tüte Vanillinzucker

Zubereitung:

Die Himbeeren mit dem
Zucker bestreuen und
stehen lassen, bis sich
etwas Saft gebildet hat.

In der Zwischenzeit die
Ananas in etwa zehn
Zentimeter dicke Streifen
schneiden.

Danach die Himbeeren mit
einer Gabel zu Ketchup
verarbeiten.

Für die Mayonnaise den
Joghurt mit dem
Sahnequark und dem
Vanillinzucker verrühren.

Die Ananasfritten auf einem Teller servieren.
Einen Klecks Himbeerketchup und einen Klecks Joghurt-Mayonnaise neben die Fritten legen und sofort servieren.

Knusperfrühstück (einfach)

Zutaten:

1 Esslöffel Sesam
1 Esslöffel Kokosnuss
(gerieben)
2 Pfirsiche ohne Stein
1 Becher Naturjoghurt
2 Esslöffel flüssiger
Akazien-Honig
1 Teller Cornflakes (ohne
Zucker)

Zubereitung:

Die Pfirsiche schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Joghurt mit dem Akazien-Honig, den geriebenen Kokosnüssen und dem Sesam in einer Schüssel verrühren.

Die Cornflakes in einen tiefen Teller geben und die Joghurtcreme hinzufügen. Zum Schluss werden die geschnittenen Pfirsiche auf die Mischung gesetzt.

Leckerschmecker-Kirsch (einfach)

Zutaten:

- 1 Ei
- 2 Teelöffel Zucker
- 3 Teelöffel Mehl
- 5 Esslöffel Milch
- 1 Esslöffel
Kirschen(entsteint)

Zubereitung:

Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.

Öl in der Pfanne erhitzen.

Masse hineingeben und zu einem Pfannkuchen anbraten. Wenden nicht vergessen.

Pfannkuchen auf einen Teller geben und mit Puderzucker bestauben.

Lustiges Frühstücksbrot (einfach)

Nicht nur lustig, sondern auch ein guter Vitamin- und Kalziumlieferant.

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot oder 1 Vollkornbrötchen
- 20 g Butter, Margarine oder Erdnussbutter

Frische Kräuter

2 Scheiben Käse

2 kleine Partytomaten

1 Gewürzgurke

$\frac{1}{4}$ rote Paprika

Zubereitung:

Das Brot oder die Brötchenhälften leicht toasten.

Mit der Butter bestreichen. Frische Kräuter darauf geben. Mit

dem Käse belegen. Die Tomaten halbieren und als Augen verwenden. Die Gewürzgurke halbieren und eine Nase formen. Paprikaschote waschen und in feine Streifen schneiden. Daraus die Lippen formen.
Guten Appetit!!!

Nudelküchlein (einfach)

Zutaten:

250 g Suppennudeln ohne Ei
2 Eier
2 EL flüssiger Honig
1 Tüte Vanillinzucker
1 Prise Salz
3 EL Quark
1 EL Puddingpulver -
Vanillegeschmack
Butter zum Ausbraten

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abschütten und abkühlen lassen.
Mit den Eiern, dem Honig, dem Vanillezucker, dem Salz, dem Quark und dem Vanillepuddingpulver vermischen.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit dem Soßenlöffel in die Pfanne geben und zu kleinen Kuchen formen. Von beiden

Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

Dazu passt Apfelkompott.

Nussknacker Nudeln (einfach)

Zutaten:

250 g Spiralnudeln
50 g gemahlene Haselnüsse
30 g Butter
20 g Zucker

Zubereitung:

Zuerst die Nudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser kochen. Durch ein Sieb abschütten. Zuerst mit heißem Wasser abspülen und dann mit kaltem Wasser abschrecken.

Den Zucker mit den Haselnüssen mischen und unter die Nudeln rühren. In einer großen Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen. Die Nudelmischung in die Butter geben und gut unterrühren. Sofort servieren.

Dazu schmeckt warmes Kirschkompott oder Apfelmus.

Nuss-Nugat-Creme (einfach)

Zutaten:

1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel gemahlene
Haselnüsse
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel lösliches
Kakaopulver mit
Traubenzucker

Zubereitung:

Alle Zutaten in die
Küchenmaschine geben und
verrühren.

Danach in ein gut
gespültes, trockenes
Nutella- oder Marmeladen-
Glas füllen und
verschließen. Der Aufstrich
ist im Kühlschrank
ungefähr 14 Tage haltbar.

Schmeckt gut zu Toastbrot
oder Brötchen.

Pizza am Spieß (einfach)

Zutaten für 4 Kinder:

1 Paket Pizzateig
1 Paket Mozzarella-
Minikugeln
1 Esslöffel Tomatenmark
250 g frische Champignons
geriebener Parmesankäse
geriebener Gratinkäse
Holzspieße

Zubereitung:

Backofen auf 200
Grad/Umluft vorheizen.

Den Pizzateig ausrollen und
in dicke Streifen
schneiden. Die Champignons
putzen.

Auf lange Holzspieße nun
immer abwechselnd einen
Champignon und dann eine
Mozzarellakugel stecken.

Dann das Ganze mit dem
geriebenen Parmesan
bestreuen. Die
Pizzateigstreifen darum
herum wickeln, die obere
Seite mit etwas

Tomatenmark bestreichen
und mit Gratinkäse
bestreuen.

Die Spieße in den Backofen
geben und bei 200 Grad
ungefähr 10-15 Minuten
backen, bis sie schön
knusprig sind.

Pizza für Zauberfee (einfach)

Für den Teig:

50 g Dinkelmehl
 $\frac{1}{4}$ Päckchen frische Hefe
1 Prise Zucker
30 ml Wasser, warm
1 Prise Salz
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Öl.

Für die Pesto:

1 Esslöffel getrocknete in
Öl eingelegte Tomaten
6 g geschälte
Mandelblättchen
12 ml Öl
1 Esslöffel gemischte
Kräuter der Provence
1 Teelöffel Wasser

Für den Belag:

100 g kleine Tomaten
50 g Schafskäse
50 g Pizzakäse
Kräuter der Provence

Die Tomaten aus dem Glas
abtropfen lassen und das

Öl dabei auffangen.
Das Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe mit Zucker und warmen Wasser anrühren. Die Hefemischung zum Mehl geben. Salz und Öl hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. An einem warmen Ort abgedeckt etwa 45 Minuten gehen lassen.

Zwischenzeitlich für das Pesto die Tomaten mit den Mandelblättchen und Kräutern zu einer dicken Paste zermahlen. Danach das Öl tropfenweise einlaufen lassen und unterrühren. Zuletzt mit dem Wasser zu einer streichfähigen Masse verdünnen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten in dicke Scheiben schneiden. Den Schafskäse in Würfel schneiden.

Den Teig auf eine gefettete runde Pizzaform geben. Mit dem Pesto bestreichen. Dann die Tomatenscheiben gleichmäßig darauf verteilen. Den Schafkäse darüber geben. Den Pizzakäse mit den Kräutern mischen und die Pizza damit bestreuen.

Bei 200 Grad ungefähr 20 - 25 Minuten backen.

Polarbären-Frühstück (einfach)

Zutaten:

3 Esslöffel zarte
Haferflocken
1 Esslöffel Cornflakes
(ungesüßt)
 $\frac{1}{2}$ Esslöffel gehackte
Haselnüsse
1 kleiner roter Bio-Apfel
1 kleine Banane
2 Becher Natur-Joghurt
2 Esslöffel Milch

Zubereitung:

Die Banane kneten. Den
Apfel in kleine Würfel
schneiden. Mit den Nüssen
und den Cornflakes
mischen.

Joghurt und Milch mischen.
Die anderen Zutaten unter
die Joghurtmasse mischen
und in einer Müsli-Schale
servieren.

Pommes für kleine Hobbits (einfach)

Zutaten:

1 Apfel
2 Datteln
1 Esslöffel Quark
1 Teelöffel Mandelmus
1 Spritzer Zitronensaft
1 Schuss Milch

Zubereitung:

Apfel schälen, in etwa 10
Zentimeter dicke Streifen
schneiden mit Zitronensaft
beträufeln.

Die Datteln in Stücke
schneiden.

Aus den Apfel-Pommes
einen Turm bauen. Die
Dattelstücke um den Turm
legen.

Quark und Mandelmus mit
der Milch zu einer
Mayonnaise rühren.
Neben die Pommes legen
und sofort servieren.

Rot-Weiß-Blau Frühstück (einfach)

Der fruchtige und
gehaltvolle Snack liefert
viel Energie in Form von
Vitaminen, Mineralstoffen
und Spurenelementen.

Zutaten:

50 g Speisequark
3 Esslöffel süße Kirschen
1 Esslöffel Kirschsafft
3 Esslöffel Heidelbeeren
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Kakaopulver
2 Esslöffel geschlagene
Sahne

Zubereitung:

25 g Quark mit dem
Kakaopulver gut verrühren.
In ein Dessertschälchen
füllen. Etwas von dem
Kirschsafft darüber geben.

Die Kirschen darauf
verteilen.

Den Honig in den restlichen
Quark rühren und auf die
Kirschen geben. Die
Heidelbeeren darauf geben
und mit der geschlagenen
Sahne dekorieren.

Den restlichen Kirschsafft
auf der Sahne verteilen.

Rührei (einfach)

Reich an Vitamin D für Haut und Stoffwechsel.

Zutaten:

- 2 Eier
- 2 Esslöffel Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Messerspitze Dill

Zubereitung:

Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Dill in eine Tasse geben und mit der Gabel verrühren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Eiermasse hinzugeben und unter Rühren anbraten.

Serviertipp:

Butterbrot und Tomaten passen hervorragend zu Rührei.

Schneeweißchen und Rosenrot Suppe (einfach)

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Liter Kirschsafft
- $\frac{1}{2}$ Liter Wasser
- 500 g Kirschen aus dem Glas
- 1 Prise Salz
- 1 Stange Zimt
- 30 g Speisestärke
- $\frac{1}{2}$ Tasse kaltes Wasser
- 1 Eiweiß
- 1 Tütchen Vanillinzucker
- 3 Teelöffel Traubenzucker

Zubereitung:

Den Saft mit dem Wasser und dem Obst in einen Topf geben. Mit dem Salz und der Zimtstange aufkochen lassen. Ungefähr fünf Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Speisestärke mit der Tasse Wasser vermischen und in die kochende Obstmasse

rühren. Unter Rühren aufkochen und weitere fünf Minuten ziehen lassen.

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Vanillinzucker und dem Trauben-Zucker sehr steif schlagen.

Die Suppe noch einmal zum Kochen bringen. Von dem steif geschlagenen Eiweiß mit zwei Teelöffeln kleine Klöße abstechen und vorsichtig in die Suppe gleiten lassen. Zehn Minuten in dem leicht sprudelnden Obstwasser kochen lassen.

Dann sofort servieren.

Schokopfannkuchen (einfach)

Zutaten:

- 1 Ei
- 2 Teelöffel Zucker
- 2 Teelöffel Kakaopulver
- 3 Teelöffel Mehl
- 5 Esslöffel Milch

Zubereitung:

Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.

Öl in der Pfanne erhitzen.

Masse hineingeben und zu einem Pfannkuchen anbraten. Wenden nicht vergessen.

Pfannkuchen auf einen Teller geben.

Tipp:

Den Schokopfannkuchen kann man vor dem Servieren mit Staubzucker

bestreuen oder auch mit Marmelade bestreichen.

Süße Nudelsuppe (einfach)

Zutaten:

1 Liter Buttermilch
100 g ABC Nudeln
1 Tütchen Vanillinzucker
 $\frac{1}{2}$ Tütchen Puddingpulver
(Karamellgeschmack)

Zubereitung:

Die $\frac{3}{4}$ der Buttermilch mit den Nudeln und dem Vanillinzucker unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Das Puddingpulver mit der restlichen Milch anrühren und unter Rühren in die kochende Suppe geben. Kurz aufkochen lassen. Dann sofort servieren.

Süßer Früchte-Toast (einfach)

Ein ideales ausgewogenes Frühstück für einen guten Start in den Tag.

Zutaten:

2 Scheiben Vollkorntoast,
1/2 Teelöffel Nuss-Nugat-Creme, 1/4 Banane, etwas Olivenölmargarine, 1/4 Apfel, 1 Prise Zimt.

Zubereitung:

Die Brote hell toasten. Scheiben halbieren. Eine Hälfte mit der Nuss-Nugat-Creme bestreichen, mit zerdrückter Banane bestreichen und mit der zweiten Toasthälfte belegen. Diagonal halbieren.

Eine weitere Toasthälfte mit Margarine bestreichen, mit Apfelspalten belegen, mit Zimt bestäuben und mit einer zweiten Scheibe bedecken. Diagonal halbieren.

Weißer Wustsalat (einfach)

Zutaten:

100g Fleischwurst
1 Esslöffel Mayonnaise
3 grüne Oliven

Zubereitung:

Fleischwurst in feine Streifen schneiden. Oliven kleinschneiden und hinzugeben. Mayonnaise untermischen.

Tipp:

Schmeckt auch auf Brötchen gut.

Westernfrühstück (einfach)



Frische leckere Mahlzeit
mit schneller Zubereitung.
Liefert schnell Energie,
Zucker und Vitamine.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorn-
Toastbrot
- 2 Scheiben Tomate
- 1 Scheibe Käse
- Mayonnaise
- Etwas Salz
- 1 Prise Basilikum(trocken
oder frisch)

Zubereitung:

Toast anrösten und mit
Mayonnaise bestreichen.

Käse darauflegen.

Zwei Scheiben Tomate auf
Käse legen und mit Salz und
Basilikum bestreuen.

Wurstsalat (einfach)

Zutaten:

- 100g Fleischwurst
- 1 Essiggurke
- 2 Esslöffel Gurkenessig
(aus Gurkenglas)
- 1 Esslöffel Öl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Fleischwurst in feine Streifen schneiden.
Essiggurke in kleine Würfel schneiden und dazugeben.
Gurkenessig, Öl, Pfeffer und Salz hinzugeben, dann mischen.

Tipp:

Zum Wurstsalat schmeckt am besten Schwarzbrot.

Mahlzeiten

Aschenputtel Nudeln (einfach)

Zutaten:

- 250 g Hörnchen-Nudeln
- 1 Tüte rote Linsen
- 200 g passierte Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Bund frische Petersilie
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer, evtl. etwas Essig
- 1 Tüte geriebener Käse.

Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanleitung einweichen. Die aufgequollenen Linsen in einen Topf geben und mit soviel Wasser aufgießen, dass sie gut in der Flüssigkeit liegen. Das Lorbeerblatt und die gekörnte Gemüsebrühe dazugeben und alles aufkochen. Die Linsen zehn

Minuten garen lassen. Dann das Lorbeerblatt heraus nehmen und die Linsen etwas salzen.

In der Zwischenzeit eine Tomatensoße bereiten. Zuerst die Schalotte schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel in feine weiße und grüne Ringe schneiden und getrennt in Schälchen geben. Die Petersilie waschen, trocknen und klein hacken. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Schalotte und die weißen Frühlingszwiebelringe darin anbraten. Nun die passierten Tomaten und die Hälfte der Petersilie hinzufügen. Dann die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und für ungefähr zehn Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Danach die Tomatensoße zu den gegarten roten Linsen ins Wasser geben. Dann die Hörnchennudeln dazugeben und mit soviel Wasser aufgießen, dass die Nudeln

bedeckt sind. Die Suppe solange garen lassen, bis die Nudeln bissfest sind. Mit Salz, Pfeffer und dem Essig nach Geschmack würzen.

Den geriebenen Käse auf die Suppe streuen, mit der restlichen Petersilie und den grünen Frühlingszwiebelringen garnieren und sofort servieren.

Dazu schmeckt Vollkornbaguette.

Bärenkind-Nudeln (einfach)

Zutaten:

1 Liter Milch
2 Esslöffel Vanille-
Puddingpulver
1 Tüte Vanillinzucker
1 Esslöffel Zucker
1 Prise Salz
4 Esslöffel ABC-Nudeln
Zimt-Zucker

Zubereitung:

Die Nudeln kurz vorgaren.
Von der kalten Milch 4
Esslöffel abnehmen und
damit das Puddingpulver
anrühren.

Die restliche Milch mit dem
Salz in einen Topf geben.
Den Zucker hinzufügen, bis
der ganze Topfboden
bedeckt ist. Erst
durchrühren, wenn die
Milch langsam anfängt zu
kochen. Nach dem
Aufkochen den Topf vom
Herd nehmen und das
angerührte Puddingpulver
hineingeben, gut umrühren
und noch einmal kurz

aufkochen lassen.

Die Nudeln dazugeben, mit
Zimt-Zucker abschmecken
und servieren.

Bäriger Bärlauch Quark mit Schalenkartoffeln (einfach)

Antibakterielle Wirkung,
gut für Magen und Darm.

Zutaten:

500 g Quark
200 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch
500 g kleine Bio-Kartoffeln

Zubereitung:

Die Kartoffeln abwaschen
und mit der Schale garen.

Den Quark und den Joghurt
mit Pfeffer und Salz
würzen und cremig rühren.

Den Bärlauch klein
schneiden und unter die
Quarkmasse geben.

Pro Portion 3 - 4
Kartoffeln mit der Schale
auf einen Teller geben und
einen Quarkklecks auf die
Kartoffeln setzen.

Bunter Nudelsalat (einfach)

Leckerer Nudelsalat mit
gesunden Inhaltsstoffen.
Auch hervorragend für
Picknickausflug, Wanderung
oder Badeausflug geeignet.

Zutaten:

200 Gramm Hörnchen-
Nudeln oder Penne
2 Eier
1 Tomate
1 kleine Dose Erbsen und
Möhren
Essig, Öl, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Nudeln kochen, abschütten
und in eine Schüssel geben.
2 Eier kochen, in Würfel
schneiden und zu den
Nudeln geben.
1 Tomate waschen, in
Würfel schneiden und
dazugeben.

1 kleine Dose Erbsen und Möhren durch ein Sieb abtropfen lassen und zu den Nudeln geben.

2-3 Esslöffel Essig und 3-5 Esslöffel Öl, je nach Geschmack, darüber geben. Salz und Pfeffer drüberstreuen.

Mit Salatbesteck oder zwei Esslöffeln durchmischen und in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren noch einmal durchmischen.

Bunter Kartoffelsalat (mittel)

Leckerer Kartoffelsalat mit gesunden Zutaten. Auch hervorragend für Picknickausflug, Wanderung oder Badeausflug geeignet.

Zutaten:

2-3 Kartoffeln

1/2 Salatgurke

1 kleine Dose Mais

1 Tomate

5-10 grüne entkernte Oliven

Essig, Öl, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen, nach Abkühlen pellen und in Scheiben schneiden.

1/2 Salatgurke waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

1 kleine Dose Mail durch ein Sieb abtropfen lassen.

1 Tomate waschen und in Würfel schneiden
Salatgurke, Mais und Tomate zu den Kartoffelscheiben geben.
2-4 Esslöffel Essig, 3-5 Esslöffel Öl drüber geben.
Pfeffer und Salz, je nach Geschmack, drüberstreuen.
Mit Salatbesteck oder zwei Esslöffeln vorsichtig mischen und in den Kühlschrank stellen.
Vor dem Servieren noch einmal vorsichtig durchmischen.

Cowboy-Salami-Sandwich (einfach)

Liefert Energie, Vitamine und Mineralstoffe.



Zutaten:

2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
2 Scheiben Salami
1 Essigurke
Ketchup
Mayonnaise

Zubereitung:

Toastscheiben anrösten

Die untere Scheibe mit Mayonnaise bestreichen und Salami darauflegen.

Auf die Salami die zwei der länge nach halbierten

Gurkenhälften, dann Käse darüberlegen.

Oberteil mit Ketchup bestreichen und mit bestrichener Seite nach unten draufklappen.

Jetzt das Sandwich diagonal durchschneiden, damit zwei Dreiecke entstehen.

Guten Appetit!

Cowboy-Schinken-Sandwich (einfach)

Liefert Energie, Vitamine und Mineralstoffe.



Zutaten:

2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
1 Scheibe gekochten Schinken
1 Scheibe Tomaten
Ketchup
Mayonnaise

Zubereitung:

Toastscheiben anrösten

Die untere Scheibe mit Mayonnaise bestreichen und Schinken darauflegen.

Auf den Schinken eine Scheibe Tomate, dann Käse darüberlegen.

Oberteil mit Ketchup bestreichen und mit bestrichener Seite nach unten draufklappen.

Jetzt das Sandwich diagonal durchschneiden, damit zwei Dreiecke entstehen.

Guten Appetit!

Familie Kartoffel-Maus (einfach)

Nicht nur gesund, sondern auch ein dekoratives Essen, um das dich jeder bei einer Party beneiden wird.

Zutaten:

3 längliche Kartoffeln
1 Bio-Gurke
1 Möhre
50 g Speisequark
frische Kräuter, Salz und Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und zu einer Maus mit spitzer Nase zurecht schneiden. Oben einen kleinen Deckel abschneiden und diesen aufbewahren. Die große Kartoffelhälfte mit einem Teelöffel aushöhlen.

Die ausgehöhlten Kartoffeln und die Deckel

nach Geschmack würzen und mit Öl bestreichen.

Nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen. Die Deckel 40 - 50 Minuten, die ausgehöhlte Kartoffel 50 - 60 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einen Teller setzen.

Aus der Gurkenschale kleine Kreise für die Augen und einen langen Streifen für die Schwänze schneiden.

Nun aus der Möhre dünne Ohren schneiden.

Die Kräuter hacken und unter den Quark rühren.

Die gegarten Kartoffeln mit dem Kräuterquark füllen und den Deckel aufsetzen. Dann Augen, Ohren und Schwanz befestigen.

Aus der restlichen Gurke kann man einen leckeren Gurkensalat zaubern.

Frau Holle`s Apfelreis (einfach)

Zutaten:

1 Liter Vanille-Milch
1 Prise Salz
50 g Zucker
1 Tütchen Vanillinzucker
150 g Milchreis
500 g süße Äpfel
40 g Rosinen
Zimt und Zucker

Zubereitung:

Die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Vanillemilch mit Salz, Zucker und Vanillinzucker zum Kochen bringen. Danach unter Rühren den Milchreis hineingeben. Die Apfelstücke und Rosinen dazugeben. Den Reis bei kleiner Hitze ungefähr 30 bis 40 Minuten ausquellen lassen. Ab und zu umrühren.

Mit Zimt und Zucker abschmecken.

Gurkensalat (einfach)

Lecker, schnell und frisch.

Zutaten:

1 Salatgurke
3 Esslöffel Kräuteressig
5 Esslöffel Oliven-Öl
Salz, Pfeffer, Zucker,
Wasser, Dill, Petersilie

Zubereitung:

Die Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und nach Geschmack mit Salz bestreuen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.
Eine Salatsoße aus Essig, Öl und Wasser machen. Nach Geschmack mit Pfeffer und Zucker würzen.
Petersilie und Dill waschen und hacken. In die Salatsoße rühren. Die Soße über die geschälte Gurke geben. Noch einmal ungefähr 10 Minuten ziehen lassen.

Harlekin-Nudeln (einfach)

Zutaten:

350 g bunte Nudeln
100 g Möhren
100 g Kohlrabi
50 g gelbe Paprika
50 g grüne Paprika
1 Esslöffel Öl
50 ml Gemüsebrühe
200 g süße Sahne
2 Esslöffel gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen. Abschütten, abtropfen lassen und warm stellen.
Zwischenzeitlich Möhren und Kohlrabi in der Küchenmaschine in zarte Streifen häckseln. Die Paprika waschen und in feine Streifen schneiden.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin leicht anbraten.

Mittlerweile die Gemüsebrühe nach Anleitung kochen. Dann gemeinsam mit der Sahne über das Gemüse geben. Ungefähr 5 - 10 Minuten bei schwacher Hitze garen lassen. Die Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die abgetropften Nudeln mit dem Gemüse mischen.

Hexensuppe (einfach)

Enthält wichtige Ballaststoffe und Vitamine.

Zutaten:

50 g Möhren
50 g Sellerie
50 g Kohlrabi
50 g Blumenkohl
50 g Rotkohl
1 Teelöffel Öl, (Rapsöl)
3 Esslöffel Tomatenmark
300 ml Gemüsebrühe
150 g saure Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen, zerteilen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Dann die Gemüwestreifen hinzugeben und kräftig anbraten. Tomatenmark hinzufügen und einige Minuten schmoren lassen.

Danach mit der Brühe ablöschen. Die Suppe noch einmal aufkochen lassen, die saure Sahne hinzugeben.

Vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab pürieren.

Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Indianermahlzeit (einfach)

Zutaten:

100g Fleischwurst
1 Esslöffel Öl
1 Tomate
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Brötchen oder 1 Scheibe Brot
1 Teelöffel Senf
1 Esslöffel Ketchup
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Curry
Gewürzmischung

Zubereitung:

Tomate waschen, in Scheiben schneiden auf einen Teller legen und Salz und Pfeffer darüber streuen.

Bei der Fleischwurst die Haut abziehen, in kleine Würfel schneiden.

Öl in einen kleinen Top geben und Fleischwurststücke anbraten bis sie Farbe bekommen.

Fleischwurststücke auf den Teller neben die Tomatenscheiben geben, Currypulver darüber streuen.

Daneben den Senf und den Ketchup geben.

Brötchen oder Brotscheibe daneben legen und fertig ist die Indianermahlzeit.

Krake im Meer (einfach)

Zutaten:

2 rote Paprikaschoten
2 Teelöffel Frischkäse
2 Schokobohnen

250 g Quark
blaue Lebensmittelfarbe
oder Blaubeeren-Sirup
grobes Meersalz

Zubereitung:

Den Quark mit der Lebensmittelfarbe oder dem Sirup mischen und mit dem Meersalz würzen. Mittig auf einen tiefen sandfarbigen Teller oder in eine kleine Schüssel geben.

Eine Paprika waschen, entkernen und unten etwas abschneiden. Diese dann auf die gerade Fläche stellen und im unteren Drittel aus dem Frischkäse zwei Augen formen. Darauf werden die Schokobohnen als Pupillen gesetzt.

Nun die Paprika auf den Quark stellen.

Aus der zweiten Paprika Streifen schneiden und diese als Arme neben die Paprika in den blauen Quark legen. Man nimmt etwa 4 Arme auf jeder Seite.

An den Tellerrand kann man noch buntes Meersalz, Marzipanmuscheln oder Ähnliches zur Deko legen.

Die Krake schaut aus dem Meer auf den Sandstrand, und ist gut für das Buffet bei einem Kindergeburtstag geeignet.

Kroko das Gurkenkrokodil (einfach)

Der absolute Hingucker.
Ideal für Kinderpartys
oder Kindergeburtstage.

Zutaten:

Für Kroko

1 Gemüsegurke
250 g rote Trauben ohne
Kern
250 g Gouda
2 kleine Mozzarella-Kugeln
für die Augen
2 Schwarze Johannisbeeren
für die Pupillen
1 Scheibe geräucherter
Lachs
1 Paket Zahnstocher

Für den Teich:

Einige Salatblätter
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote

Zubereitung:

Salatblätter waschen und
auf einem Teller auslegen.

Die Gurke an der Unterseite der Länge nach zu einer glatten Fläche abschneiden.

Abgeschnittene Gurke für die Füße zur Seite legen.

An der Vorderseite der Gurke einen Einschnitt für das Maul machen und mit einem Messer oben und unten zackige Zähne einschneiden.

Aus dem Gouda kleine Käse-Würfel schneiden und auf die Zahnstocher stecken. Die roten Trauben auf die Käsewürfel stecken. Die Käsespieße auf die Oberseite der Gurke stecken, bis sie vollkommen bedeckt ist.

Die Mozzarellakugeln auf die Zahnstocher stecken. Darüber pro Auge eine Schwarze Johannisbeere stecken. Die Augen über dem Maul befestigen.

Die abgeschnittene Gurke vierteln und seitlich an das Krokodil legen.

Den Lachs in Zungenform schneiden und dem Krokodil ins Maul stecken.

Je eine grüne und gelbe Paprika von den Kernen befreien, waschen und in kleine Streifen schneiden. Rund um das Krokodil verteilen.

Guten Appetit!!!

Milchnudeln (einfach)

Eine kalziumreiche Mahlzeit ist gut für Knochen und Muskeln, schmeckt außerdem sehr lecker.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleine Packung Nudeln
1 Liter Milch
1 Esslöffel Zucker
Eine Prise Salz

Zubereitung:

$\frac{3}{4}$ Liter Milch mit dem Salz und dem Zucker zum Kochen bringen. Kurz aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Die Nudeln in die Milch geben, zurück auf die Herdplatte stellen und unter ständigem Rühren auf kleiner Stufe ca. 15 Minuten garen. Die restliche Milch nach und nach hinzugeben. Wenn die

Nudeln weich sind, auf die Teller füllen. Dann kann man sie nach Geschmack mit Zimt oder Kakaopulver bestreuen.

Dazu schmeckt auch Apfelmus.

**Panierte Seelachs-
Stäbchen aus dem
Zauberland-Ozean
(mittel)**

Eiweißreiche Mahlzeit gut
für Muskel und Zellbildung.

Zutaten:

250 g Tiefkühl-Seelachs-
Filet
etwas Zitronensaft
2 Eier
etwas Mehl
etwas Paniermehl
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Das Fischfilet auftauen
lassen und unter Wasser
abspülen. Dann in Stäbchen
schneiden. Mit frisch
gepresstem Zitronensaft
beträufeln.

Backofen auf 180 Grad
vorheizen.

Die Eier mit 1 Teelöffel
warmen Wasser in einem
tiefen Teller aufschlagen
und verrühren. Mit Salz
und Pfeffer würzen.
Das Mehl in einen tiefen
Teller füllen. Ebenso das
Paniermehl.

Die Stäbchen zuerst in
Mehl, dann in dem
Eierwasser und danach im
Paniermehl wälzen.

In einer beschichteten
Pfanne mit etwas Olivenöl
von allen Seiten knusprig
braun braten.

Piratenbrot am Stock (einfach)

Enthält Ballaststoffe und ist gut für den Stoffwechsel.

Zutaten:

600 g Vollkornmehl
1 P. Trockenhefe
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Rohrzucker
1 Teelöffel Paprikagewürz
oder Chili (Achtung scharf)
400 ml Wasser
Olivenöl
lange, dünne Holzstöcke
Geschirrtuch

Zubereitung:

Die Zutaten mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. In ein Geschirrtuch wickeln und im Kühlschrank einen Tag gehen lassen.

Den Teig in kleine Portionen teilen und sehr dünn über die Stöcke zu

dünnen Würstchen rollen. Ins Lagerfeuer halten, bis das Brot knusprig braun ist.

Piraten-Inseln (einfach)

Vitaminreiche Mahlzeit mit Ballaststoffen.

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ Bio-Gemüsegurke
3 kleine braune Champignons
3 Stück Kohlrabiwürfel
3 Käsewürfel
2 Möhren
5 Stängel Petersilie
Salatblätter für die Fahnen
Lebensmittelfarbe für den Totenkopf
kleine Zahnstocher

Zubereitung:

Die Gemüsegurke in 9 dicke Stücke schneiden. Je 3 Scheiben Gurke auf einen Teller legen.
Die Pilze säubern und den Stängel abschneiden. Die Kohlrabi und den Käse in kleine Würfel schneiden.
Pilze, Kohlrabi und Käse als Häuser auf die Gurkenscheiben stellen.

Aus den Möhren kleine Dreiecke schneiden, die als Dächer auf die Häuser gesetzt werden. Zum Fixieren und gleichzeitig als Fahnenstange kleine Zahnstocher nehmen.
Die Salatblätter in kleine Fahnen reißen und mit der Lebensmittelfarbe einen Totenkopf aufmalen. Dann auf die Fahnenstange setzen.

Jeweils einen Petersilienstängel als Palmenbaum in die Gurke stecken.

Fertig sind die Piraten-Inseln!!!

Piraten Pizza (mittel)

Enthält jede Menge Mineralien, Vitamine und Spurenelemente.

Zutaten:

2 Eier
200 g Quark
2 Esslöffel Olivenöl
1 Päckchen Hefe
150 g Haferflocken
1 Teelöffel Oregano
1 Teelöffel Salz
etwas Pfeffer
2 Tomaten
je 1 rote und gelbe Paprika
1 Handvoll Oliven (ohne Kerne)
200 g Koch-Schinken
200 g Gratin-Käse
Tomaten-Püree

Zubereitung:

Backofen auf 200° Umluft vorheizen

Für den Pizzaboden die Eier, Magerquark, Butter,

Hefe und die Haferflocken gut vermischen.

Teig möglichst dünn ausrollen (geht am besten zwischen 2 Bogen Backpapier oder zwischen Frischhaltefolie).

Einen kleinen Rand formen.

Den ausgerollten Teig auf ein gefettetes Backblech geben und ca 10 -15 Min vorbacken

Für den Belag die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika waschen und entkernen. Dann in feine Streifen schneiden. Den Koch-Schinken und den Käse in kleine Würfel schneiden.

Pizzaboden mit Tomatenpüree bestreichen. Dann Tomaten, Paprika, Oliven Kochschinken und Käse gleichmäßig darauf

verteilen.

Nach Geschmack mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Das Backblech wieder in den Ofen schieben und weitere 10- 15 min backen.

Piratensuppe (einfach)

Zutaten:

1 Liter Milch
1 Prise Salz
1 Ei
150 g Mehl
Kräutersalz

Zubereitung:

Das Ei aufschlagen. Mehl darunter mischen und solange kneten, bis kleine Klümpchen entstehen.

Die Milch mit dem Salz und den Klümpchen ungefähr 20 Minuten leicht köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Die Suppe ist fertig, wenn die Klümpchen weich sind.

Mit dem Kräutersalz nach Geschmack würzen.

Ratatouille (mittel)

Zutaten:

250 g grüne Paprikaschoten
500 g Zucchini
1 große Zwiebel
100 g gelbe Paprikaschoten
100 g rote Paprikaschoten
100 g Tomatenstückchen
aus der Dose
 $\frac{1}{4}$ Liter Wasser
1 Esslöffel Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Trauben-
Zucker
2 Teelöffel Kräuter der
Provence
1 Esslöffel Essig
 $\frac{1}{2}$ Würfel Suppengewürz

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, fein hacken und rösten. Alle anderen Gemüsesorten waschen, vom Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Nach und nach zu den Zwiebeln geben und anrösten. Alles mit dem Saft der Tomatendose aufgießen. Ungefähr 50 ml heißes Wasser mit dem

Suppengewürz anrühren und hinzufügen.

Die Tomatenstückchen aus der Dose, das Tomatenmark und den Essig zufügen. Das restliche Wasser dazugeben und alles etwa 45 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Räuberwaffeln (mittel)

Zutaten:

Für den Teig

100 g Tiefkühl-Erbsen
125 g weiche Butter
Salz und weißer Pfeffer
4 Eier
250 g Mehl
2 Teelöffel Backpulver
300 g Joghurt

Für den Dip

500 g Quark
1 Bund Schnittlauch

Für die Mäuse

1 Bund Radieschen
1 Teelöffel Gewürznelken
2 Möhren
2 Esslöffel
Sonnenblumenkerne
Öl für das Waffeleisen

Zubereitung:

Waffelteig

Die Erbsen wie auf der Packung beschrieben auftauen und zur Seite stellen.

Zwischenzeitlich die Butter auslassen. Dann mit 1 Prise Salz cremig rühren. Danach die Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen. 2 Esslöffel Joghurt in eine Tasse füllen und zur Seite stellen. Den restlichen Joghurt abwechselnd mit den anderen Zutaten mischen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Die Teigmasse 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Möhren waschen und schälen, klein raspeln. Mit Erbsen und Sonnenblumenkernen unter den Teig rühren und mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

Mäuse

Den Schnittlauch waschen, abschütteln und 6 Halme in 3 bis 4 cm lange Mäuseschwänze schneiden. Für die Mäuse das Radieschengrün abschneiden, die

Radieschen waschen und unten gerade schneiden.

1 Radieschen halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In die restlichen Radieschen jeweils 2 Schlitze schneiden. Von dem halbierten Radieschen je eine Hälfte als Ohr in die Schlitze stecken. Für die Schnurrbärte pro Maus 3 Schnittlauchstücke mit je 1 Gewürznelke darauf feststecken. Für die Augen pro Maus 2 Nelken einstecken..

Für den Dip den übrigen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit dem Quark und dem restlichen Joghurt verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Backofen auf Warmhaltestufe vorheizen.

Nun das Waffeleisen erhitzen und es dünn mit Öl austreichen. Pro Waffel 2-3 Esslöffel Teig auf das Waffeleisen geben und in ca. 5 Minuten goldbraun backen.

Im Backofen warm stellen.

Wenn alle Waffeln gebacken sind, mit der Quarkmasse und den Mäusen anrichten. Den übrigen Quark-Dip im Schälchen dazu reichen.

Rumpelstilzchen Pizza (einfach)

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ Packung Fertigmischung für gekochte Klöße (Pulver)
3 Esslöffel geriebener Parmesan
250 g Tomatenstücke aus der Dose
250 g Champignons aus der Dose
1 Teelöffel Oregano
125 g Mozzarella
8 Basilikum-Blätter
1 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer
Zucker
Muskat

Zubereitung:

Backofen auf 225 g Ober/Unterhitze vorheizen.

Das Kartoffelpulver mit 2 Esslöffel Parmesankäse, Pfeffer und Muskat würzen. Mit 200 ml Wasser verrühren und ungefähr 5 Minuten quellen lassen. Die Tomatenstücke abtropfen

lassen und mit Salz, Zucker und Oregano würzen.

Aus dem Teig auf einer Lage Backpapier einen großen Pizzaboden rollen. Das Backpapier auf ein gefettetes Backblech legen.

Zuerst die Tomaten und die Champignons auf den Boden geben. Dann den Mozzarella in Scheiben darauf verteilen.

Im Backofen bei 225 Grad 20 Minuten backen. Dann den restlichen Parmesan, das Basilikum und das Öl auf die Pizza geben. Weitere fünf Minuten backen und dann servieren.

Russisches Ei (einfach)

Eine leckere Vollmahlzeit. Liefert Kalzium, Vitamin D und reichlich andere Vitamine, die der Körper zum Funktionieren benötigt.

Zutaten:

4 Eier
2 Essiggurken
2 Esslöffel Miracel Whip
Joghurt
Pfeffer, Salz, frische Kräuter

Zubereitung:

Die Eier sehr hart kochen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und pellen. Mit einem kleinen Messer die Eier in der Mitte durchschneiden. Das Eigelb vorsichtig aus der Eiweißform nehmen. Die Gurken in kleine Würfel schneiden. Eigelb mit den Gurken und mit Miracel Whip Joghurt vermischen.

Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Ei-Masse vorsichtig in die Eiweißhälften füllen. Die frischen Kräuter waschen und zerkleinern. Vorsichtig auf die Eier streuen. Dazu passt Kartoffelsalat.

Seefahrer Suppe (einfach)

Zutaten:

400 g TK Brokkoli
(Röschen)
200 g TK Möhren (fein
geschnitten)
200 g TK Lauch (fein
geschnitten)
300 g TK Rosenkohl
1 rote Paprikaschote
1 große Zwiebel
200 g passierte Tomaten
3 Esslöffel gekörnte
Gemüsebrühe
1 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser
100 g Vollkorn-Reis
1 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kräuter der
Provence.

Zubereitung:

Die Paprikaschote waschen,
den Kern entfernen und in
kleine Stücke schneiden.
Die Zwiebel schälen und
grob würfeln.
Olivenöl in einem Topf heiß
werden lassen und die
Zwiebeln darin anbraten,

bis sie leicht gebräunt
sind. Die geschnittene
Paprikaschote und das TK-
Gemüse dazugeben. Mit
dem Wasser und den
passierten Tomaten
ablöschen. Die
Gemüsebrühe einrühren.
Alles im zugedeckten Topf
ungefähr 30 Minuten bei
mittlerer Hitze garen
lassen.

Inzwischen den Reis in
kochendem Salzwasser nach
Packungsanweisung garen.
Den Reis abgießen und
abtropfen lassen. Dann in
die Suppe geben. Nach
Geschmack mit Salz,
Pfeffer und den Kräutern
würzen.

Dazu schmeckt frisches
Bauernbrot.

Sheriff-Nudeltopf (einfach)

Zutaten:

200g Spiralnudeln
50g gekochten Schinken
2 Eier
2 Esslöffel Milch oder
Joghurt(ungesüßt)
2 Scheiben Käse
2 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer

Vorbereitung:

Schinken in Würfel oder
kleine Stücke schneiden.
Käse in kleine Stücke
schneiden.
Eier in eine Tasse geben,
Salz, Pfeffer und Milch
oder Joghurt hinzufügen
und gut verrühren.
Nudeln in Salzwasser 10-12
Minuten kochen und
anschließend durch ein Sieb
abschütten.

Zubereitung:

In Topf 2 Esslöffel Öl
geben, den Schinken

hinzugeben und etwas
andünsten.

Nudeln und Käse

hinzugeben und 3-5
Minuten dämpfen, dass
Käse etwas schmilzt.

Dann die Ei-Milch-Mischung
darüber geben und so lange
rühren, bis das Ei nicht
mehr flüssig ist.

7 Zwerge-Salat (einfach)

Zutaten:

2 Becher große Becher
Joghurt
1 Becher süße Sahne
3 Esslöffel Haferflocken
3 Esslöffel Sesam
3 Esslöffel Früchtemüsli
(ohne Zucker)
3 Esslöffel Knuspermüsli
(ohne Zucker)
etwas Honig
etwas Zimt
2 Bananen
2 Birnen
2 rote Bio-Äpfel
200 g blaue Weintrauben
ohne Kerne
200 g grüne Weintrauben
ohne Kerne
1 Zitrone (Saft)

Zubereitung:

Joghurt und Sahne in einer großen Schüssel miteinander verrühren. Haferflocken, Sesam, Früchtemüsli und Knuspermüsli darunterrühren. Mit Honig und Zimt nach Geschmack süßen.

Die Bananen in kleine Scheiben schneiden, die Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden, die Äpfel gut waschen und ungeschält in kleine Würfel schneiden. Die Trauben waschen und abtropfen lassen.

Das Obst mischen und den Saft der ausgepressten Zitrone darüber geben. Die Joghurt-Flockenmischung dazugeben und alles gut verrühren.

Bei Zimmertemperatur ungefähr eine Stunde ziehen lassen.

Sternenprinz-Kartoffeln (einfach)

Zutaten für 4 Sternenprinzen:

500 g Quark
1 Becher Joghurt
 $\frac{1}{2}$ bis 1 Bio-Salatgurke
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel
Petersilie, Dill, Salz und
Pfeffer
12 kleine Kartoffeln

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in kochendes Salzwasser geben. Ungefähr 20-25 Minuten kochen. Mit der Gabel testen, ob die Kartoffeln gar sind. Das Kartoffelwasser abschütten.

In der Zwischenzeit Quark und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke gut waschen und sehr klein schneiden. Nach Geschmack unter die

Quarkmasse mischen. Petersilie und Dill waschen und in feine Streifen schneiden. Unter den Quark geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die ungeschälten Kartoffeln mit dem Quark servieren.

Tiger-Pizza (einfach)

Zutaten:

200 g Blumenkohl (tiefkühl)
200 g geriebener milder
Käse
1 Ei
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kräutersalz
1 Teelöffel getrocknete
Kräuter
etwas Olivenöl
Tomatenpüree aus der Dose
(ungezuckert)
 $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
 $\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 kleine Dose Champignons
2 Eier
1 Beutel Gratinkäse zum
Überbacken

Zubereitung:

Den Blumenkohl nach
Anweisung auftauen lassen
und in kleine Stücke
zerteilen.
In der Küchenmaschine
häckseln, bis es aussieht
wie Grieß.

Den gehackten Blumenkohl
in eine mikrowellenfeste
Schüssel geben, und ca. 8
Minuten in der Mikrowelle
garen. Es muss kein Wasser
dazugegeben werden, da
die natürliche Feuchtigkeit
reicht.

Den Backofen auf 230 Grad
Ober/Unterhitze
vorheizen.

Ein Blech mit Backpapier
oder Backfolie auslegen. In
einer Schüssel den
Blumenkohl, das Ei und den
geriebenen Käse zu einem
Brei vermischen. Dazu
kommen die Kräuter und
das Salz.

Den Teig mit den Händen
auf dem Blech zu einem
Tiger formen. Die
Oberfläche mit Olivenöl
bestreichen, um die
Bräunung zu unterstützen.
Bei 230 Grad ungefähr 15
Minuten backen, bis der
Boden leicht gebräunt ist.

Zwischenzeitlich die
Paprikaschoten waschen,
vom Kern befreien und in

schmale Streifen schneiden. Die Pilze abtropfen lassen. Die Eier sehr hart kochen und in kleine Würfel schneiden.

Paprika wie Tigerstreifen im Wechsel auf dem Boden verteilen. Für den Schwanz, die Ohren und die Beine die Pilze gleichmäßig verteilen. Gratin-Käse zwischen die Paprikastreifen und über die Pilze streuen.

Das Ganze noch einmal ungefähr 10 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Toast Hawaii (einfach)

Geht schnell und ist lecker.

Zutaten:

2 Scheiben Toast
2 Scheiben gekochten Schinken
2 Scheiben Ananas
2 Scheiben Käse
etwas Ketchup

Zubereitung:

Toast im Toaster anrösten.
Tosast mit Ketchup bestreichen und Schinken darauflegen.
Auf den Schinken nun die Ananasscheibe legen und den Käse darüberlegen.

Bei 180-200 Grad in den Backofen bis Käse verlaufen ist.

Zauberland-Reis (einfach)

Mineralstoffreiches Essen.

Zutaten:

- 1 Tasse Reis
- 2 Schalotten
- 1 Paket Tiefkühl-Rotkohl mit Äpfeln
- 1 Paket Tiefkühl-Pfannen-Gemüse mit Gewürzen

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Den Rotkohl nach Packungsanleitung auftauen und garen. Das Gemüse mit den Gewürzen in einem Topf bei mittlerer Hitze braten. Die Schalotten in halbe Scheiben schneiden und mitbraten. Das gegarte Gemüse mischen. Dann unter den Reis heben. Noch einmal kurz erhitzen. Fertig ist der Zauberland-Reis, der

nun auf einem weißen Teller serviert werden kann.

Dazu schmecken panierte Seelachs-Stäbchen aus dem Zauberland-Ozean.

Nachtisch

Apfelmus (mittel)

Leckerer gesunder Apfelmus. Auch hervorragend für Picknickausflug, Wanderung oder Badeausflug geeignet.

Zutaten:

1 Kg Äpfel (aromatische Äpfel z. B. Boskop)
220 ml Wasser
160 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 gestrichenen Teelöffeln Zimtpulver

Zubereitung:

- Äpfel waschen, schälen und würfeln.
- Äpfel mit Wasser und Zucker in einen Topf geben, 12-15 Minuten kochen lassen.
- Nach kurzem Abkühlen pürieren, dann Zimt und Vanillezucker hinzugeben,

verrühren und erneut 15-20 Minuten köcheln lassen.

- Apfelmus in Gläser abfüllen, verschrauben und abkühlen lassen.

Bananen-Speise (einfach)

Zutaten:

250g Quark
1-2 Teelöffel Zucker
1 reife Banane
1 Teelöffel Schokostreusel

Zubereitung:

Quark, Zucker, zerdrückte Banane in eine Schüssel geben und gut verrühren. Streusel darüber streuen.

Brombeerspeise (einfach)

Enthält Kalzium und Vitamine, Eiweiß und Mineralstoffe. Gut für Knochen, Abwehrkräfte und Muskelbildung.



Zutaten:

250 g Brombeeren,
1 Banane,
1 Päckchen Vanillezucker
250 g Quark
1 Esslöffel Gries
2 Eigelb, 2 Eiweiß,
1 Tüte Mandelblätter,
1 kleine Auflaufform,
etwas Butter zum
Einfetten

Zubereitung:

Backofen bei 180 Grad Umluft vorheizen. Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Die Brombeeren waschen, gut abtrocknen und in die Form legen. Die Banane in kleine Scheiben schneiden und auf den Brombeeren verteilen. Den Vanillezucker darüber streuen.

Quark, Grieß und das Eigelb gut verrühren. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Dann alles auf dem Obstboden verteilen. Zum Schluss die Mandelblätter gleichmäßig auf der Quarkmasse verteilen.

Im Ofen ca. 20 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

**Dornröschens
Erdbeertoast (einfach)****Zutaten:**

2 Scheiben
Vollkorntoastbrot
100 g frische Erdbeeren
1 Teelöffel Butter
1 Teelöffel Honig

Zubereitung:

Das Brot hellbraun toasten. Zuerst mit der Butter, dann mit dem Honig bestreichen.

Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und auf den Toast geben. Ungefähr zehn Minuten ziehen lassen.

Ein leckeres und gesundes Frühstück. Guten Appetit!!!

Elfen-Speise (einfach)

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml Milch
 $\frac{1}{2}$ Tüte Sahne-
Puddingpulver
 $\frac{1}{2}$ Tüte Schokoladen-
Puddingpulver
1 Glas Kirschen
200 ml Kirschsafte aus dem
Glas
1 Esslöffel brauner Zucker
1 Esslöffel Zucker
4 Esslöffel grobe
Schokowürfel
4 Esslöffel feine
Kokosnus raspeln
200 ml süße Sahne
50 g Puderzucker.

Zubereitung:

Den Sahne-Pudding mit
250 ml Milch und dem
Zucker kochen.
Den Schokoladen-Pudding
ebenfalls mit 250 ml und
dem braunen Zucker
kochen.

Die Kirschen sieben und
den Saft in einem Behälter
auffangen.

100 ml des Saftes in den
Sahne-Pudding und 100 ml
des Saftes in den
Schokoladenpudding
einrühren.

Die Sahne mit dem
Puderzucker steif schlagen.
Jeweils eine Hälfte unter
die Schoko und die
Sahnepuddingmischung
geben.

Je 25 g der abgetropften
Kirschen in eine
Dessertschale geben und
einige Schokowürfel darauf
verteilen.

Ungefähr ein Viertel der
Sahne-Puddingcreme
darüber geben. Noch einmal
jeweils 25 g Kirschen auf
die Puddingcreme geben.
Darüber kommt ungefähr
ein Viertel der
Schokocreme. Als letzte
Schicht folgen die
Kokosnus raspeln.

Erdbeereis am Stiel (einfach)

Lecker, erfrischend, enthält Kalzium und Vitamine. Gut für Knochen, Muskeln und Abwehrkräfte.

Zutaten:

1 Becher Naturjoghurt
ohne Zucker
1 Handvoll frische
Erdbeeren
Eis-Stiele aus Holz

Zubereitung:

Erdbeeren mit der Gabel zu einem Mus kneten oder in kleine Stücke schneiden. Mit dem Joghurt vermischen. Dann den Stiel in die Mitte der Joghurtmasse stellen. So lange ins Gefrierfach stellen, bis der Joghurt gefroren ist. Joghurtbecher kurz unter warmes Wasser halten und so vom Eis lösen.

Fruchtiges Schneegestöber (einfach)

Lecker, frisch und gesund.

Zutaten:

1 Apfel
1 Kiwi
1 Banane
1 Mandarine
Saft einer Zitrone
1 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Kokosflocken

Zubereitung:

Obst schälen und klein schneiden. Kokosflocken, Zucker und Zitronensaft darüber geben und mischen. 10-20 Minuten ziehen lassen, dann erneut mischen.

Fruchtquark (einfach)

Enthält Kalzium und Vitamine, Eiweiß und Mineralstoffe. Gut für Knochen, Abwehrkräfte und Muskelbildung.

Zutaten:

250g Quark
20-50 g Obst nach Wahl
Zucker nach Geschmack

Zubereitung:

Obst schälen, in kleine Würfel schneiden.
Quark in eine Schüssel geben, Obststücke hineingeben und verrühren.
Nach belieben Zucker hinzufügen.

Laubi und Mimi die Apfel-Froschkinder (einfach)

Süße Leckerei und Vitaminbombe zugleich.

Zutaten:

1 grüner Apfel
6 Weintrauben
2 Marshmallows
4 Schokobohnen
1 Lage Esspapier (orange)

Zubereitung:

Einen Apfel halbieren und jede Hälfte auf einen Teller legen. Für den Mund in ca. 3 cm Höhe einen ca. 1 cm breiten Schlitz in die Apfelhälften schneiden (von links nach rechts über die gesamte vordere Apfelhälfte). Pro Apfelhälfte 2 Weintrauben halbieren und je eine Hälfte vorn als Füße an die

Äpfel legen. In jede Weintraube 2 Zacken für die Füße einschneiden.

Die restlichen Trauben auch halbieren und als Arme an die Seite des Apfels legen. Pro Apfelhälfte kommen an jede Seite 2 halbe Weintrauben. Eine als Oberarm und eine als Unterarm. Für die Hände Zacken in die Unterarmtrauben einschneiden.

Zum Schluss die Marshmallows einmal durchschneiden und je einen Schokotropfen als Pupille draufsetzen. Beide Marshmallow-Hälften mit je einem Zahnstocher in die obere Apfelhälfte stecken.

Für die Zungen das Esspapier in 2 feine

Streifen schneiden und den Froschkindern in den Mund stecken.

Hinweis: Anstelle von Esspapier kann man auch Mandarinen oder Orangenspalten verwenden.

Obstpudding (einfach)

Zutaten:

1 Tüte Vanille-
Puddingpulver
500 ml Reismilch
Vanillegeschmack
250 g tiefgekühltes Obst
(exotische Mischung)
1 Tüte Vanillinzucker
1 Handvoll
Schokostückchen
(Zartbitter 70 %)

Zubereitung:

Zwei Esslöffel der
Vanillereismilch mit dem
Puddingpulver und dem
Vanillinzucker verrühren.

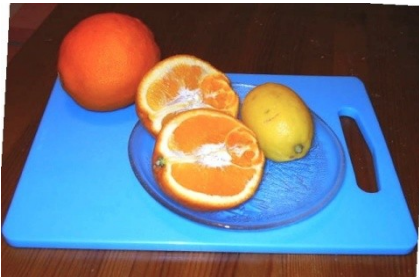
Die restliche Milch
aufkochen und mit dem
angerührten Puddingpulver
vermischen. Noch einmal
kurz aufkochen. Topf vom
Herd nehmen und Milch
etwas abkühlen lassen.

Zwischenzeitlich das
gefrorene Obst in eine
Schüssel geben. Die heiße
Puddingmasse drüber geben

und abkühlen lassen.
Die Schokostückchen auf
dem Pudding verteilen.
Noch warm servieren.

Orangen-, Zitronen-Eis am Stil (einfach)

Lecker, erfrischend,
enthält Vitamin C und
stärkt die Abwehrkräfte.



Zutaten:

Kleine Joghurtbecher, Eis-
Stiele aus Holz
2 Orangen oder Zitronen
(Saft / frisch gepresst)
1 Liter Mineralwasser ohne
Kohlensäure

Zubereitung:

Wasser mit dem frisch
gepressten Saft mischen
und in die Joghurtbecher
füllen. Im Gefrierfach kurz
anfrieren lassen. Holz-
Stiele in die Mitte des
Bechers stecken. Dann
einfrieren, bis eine feste
Masse entsteht.

Joghurtbecher kurz unter
warmes Wasser halten und
so vom Eis lösen. Fertig ist
ein leckeres Fruchteis.

Prinzessinnen-Dessert (einfach)

Zutaten:

1 Paket Puddingpulver
(Erdbeere oder Vanille)
 $\frac{1}{2}$ Liter Milch
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz
500 g Quark
100 g Erdbeeren
1 Teelöffel Zucker
1 Esslöffel Zitronensaft

Zubereitung:

Puddingpulver nach Packungsanweisung mit dem Vanillinzucker und der Milch kochen. Unter ständigem Rühren abkühlen lassen, damit sich keine Haut bildet.

Die Erdbeeren waschen und 80 g davon zusammen mit dem Zucker pürieren. Den Quark mit dem Erdbeerpüree und dem Zitronensaft mischen. Nach und nach in den abgekühlten Pudding geben, bis eine geschmeidige Creme entstanden ist.

Mit den verbliebenen Erdbeeren dekorieren.

Guten Appetit!!!

Schokoladenpudding (mittel)

Enthält Kalzium und Vitamine, Eiweiß und Mineralstoffe. Schützt die Zellen.

Zutaten:

500g Milch
1 Esslöffel Kakaopulver
1 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Speisestärke
1 Prise Salz

Zubereitung:

Kakaopulver, Stärke, Salz und Zucker in eine Tasse geben und mischen.
1-2 Esslöffel kalte Milch hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren.
Milch zum Kochen bringen, dann die Kakao-Zucker-Stärke-Masse einrühren.
Unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen, dann von der Herdplatte

nehmen, etwas abkühlen lassen und in Schüsselchen geben.

Süßer Brei für Elfenkinder (einfach)

Zutaten:

200 ml Milch
30 g Hirse
50 ml Wasser
2 Esslöffel
Blaubermarmelade

Zubereitung:

Die kalte Milch mit dem Wasser in einem Topf mischen und die gewaschene Hirse einstreuen. Unter Rühren aufkochen lassen und das Salz hinzufügen. Den Brei ungefähr dreißig Minuten unter Rühren weiterkochen lassen. Danach den Brei noch zehn Minuten nachquellen lassen.

Den Brei in einen tiefen Teller füllen. Die Blaubermarmelade mit dem Wasser erhitzen und über den Brei geben.

Veggie-Creme (einfach)

Zutaten:

125 ml Sojamilch Vanille-Geschmack
125 g Sojapudding Vanille-Geschmack
1 Teelöffel
Sonnenblumenkerne
1 Teelöffel Kürbiskerne
1 Teelöffel Pinienkerne
1 Teelöffel Sesamsamen
1 Teelöffel Leinsamen
3 Walnüsse
3 Haselnüsse
1 Handvoll gefrorene Brombeeren
 $\frac{1}{2}$ sehr reife Banane.

Zubereitung:

Die Kerne und die Nüsse grob mahlen. Dann mit den gefrorenen Brombeeren und der Banane mischen.

Zusammen mit der Sojamilch und dem Sojapudding in den Mixer geben und gut pürieren.

Wer mag, kann zur Dekoration noch halbe Walnüsse und einige

aufgetaute Brombeeren auf die Creme geben.

Getränke

Bananenmilch (einfach)

Enthält Vitamine, Kalzium und Mineralstoffe. Gut für Knochen, Muskeln und Abwehrkräfte.

Zutaten:

1 Banane

500g Milch

1-2 Esslöffel Zucker

1 Prise Kakaopulver oder Schokostreusel

Zubereitung:

Banane mit der Gabel zerdrücken.

Bananen Brei mit Zucker in kalte Milch einrühren(je nach Geschmack kann auch mehr oder weniger Zucker hinzugefügt werden)

Bananenmilch in Gläser abfüllen und mit Schokostreusel oder Kakaopulver bestreuen.

Bärenlimonade (einfach)

Zutaten:

8 Bio-Orangen
8 Esslöffel Akazien-Honig
1 Liter Wasser

Zubereitung:

2 Orangen unter fließendem, heißen Wasser abbürsten. Abtrocknen und die Schale abreiben. Die Schalen in einen hitzebeständigen Krug geben. Den Saft in Gefrierförmchen gießen und einfrieren.

Die restlichen Orangen auspressen und mit dem Honig mischen. Über die Orangenschalen gießen. Nun das Wasser aufkochen lassen und unter Rühren in den Krug gießen, damit der Honig sich lösen kann.

Einige Stunden abkühlen lassen und mit den Orangen-Eiswürfeln servieren.

Eistee Sommerfrisch (einfach)

Zutaten:

4 Teebeutel (Früchtetee nach Wahl)
2-4 Teelöffel Zucker
 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser
 $\frac{1}{2}$ Liter Mineralwasser

Zubereitung:

Die 4 Teebeutel mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser aufbrühen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Je nach Geschmack süßen und rühren bis Zucker gelöst ist. Sud abkühlen lassen, dann Kanne mit Mineralwasser auffüllen.

Tipp:

Vor dem Servieren kann man noch Eiswürfel und ein Bio-Zitronenscheiben hinzugeben.

Erdbeermilch (einfach)

Enthält Vitamine, Kalzium und Mineralstoffe. Gut für Knochen, Muskeln und Abwehrkräfte.

Zutaten:

10 große reife Erdbeeren
500g Milch
1-2 Esslöffel Zucker
1 Prise Kakaopulver oder Schokostreusel

Zubereitung:

Erdbeeren mit der Gabel zerdrücken.
Erdbeeren-Brei mit Zucker in kalte Milch einrühren (je nach Geschmack kann auch mehr oder weniger Zucker hinzugefügt werden)
Erdbeermilch in Gläser abfüllen und mit Schokostreusel oder Kakaopulver bestreuen.

Fitness Drink für Froschkönige (einfach)

Zutaten:

2 Limetten
1 Bio-Gurke
4 süße Bio-Äpfel
1 Esslöffel flüssigen Honig

Zubereitung:

Den Limettensaft auspressen. Die Gurke und die Äpfel ungeschält in den Entsafter geben und auspressen. Den Limettensaft sofort unterrühren, damit sich die Äpfel nicht braun verfärben. Dann den flüssigen Honig unterrühren und sofort servieren.

Fruchtmilch (einfach)

Enthält Vitamine, Kalzium und Mineralstoffe.



Bild: Heidelbeermilch

Zutaten:

- 1 Glas Milch
- 2 Teelöffel Marmelade

Zubereitung:

Marmelade in ein Glas geben, Milch nach und nach dazugeben und gut verrühren.

Heiße Schokolade (mittel)

Leckere heiße Schokolade für kalte Winter- oder Herbsttage. Hervorragende Grundlage für ein gesundes Frühstück.

Zutaten:

- 1/2 Liter Milch
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Messerspitze Zimt
- eventuelle 1 Messerspitze geriebene Orangenschale

Zubereitung:

2 Esslöffel Kakaopulver in eine Tasse geben.

2 Esslöffel Zucker dazugeben.

Zimt, eventuell auch Orangenschale dazugeben.

Mit 3-4 Esslöffeln kalter Milch zu einer glatten Masse verrühren.

1/2 Liter Milch in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen.

Wenn Milch heiß genug ist, dann die Schokomasse aus der Tasse hineinrühren.

Ist die Masse aufgelöst, ist die heiße Schokolade fertig.

Honigmilch (einfach)

Beruhigend und gut bei Erkältung.

Zutaten:

1 Tasse Milch

2 Teelöffel Honig

Zubereitung:

Milch erhitzen.

Honig einrühren bis er gelöst ist.

Kinderbowle (einfach)

Zutaten:

2 Pfirsiche (aus der Dose)
2 Aprikosen (aus der Dose)
2 Scheiben Ananas (aus der Dose)
1 $\frac{1}{2}$ Liter Apfelsaft
etwas Zitronensaft
etwas Orangensaft

Zubereitung:

Die Früchte klein schneiden, in eine große Glasschüssel geben und mit dem Zitronensaft übergießen. Anschließend mit 1 Liter Apfelsaft auffüllen und kaltstellen. Den restlichen Apfelsaft in Gefrierförmchen gießen und einfrieren. Vor dem Servieren die Apfelsaft-Eis-Würfel in die Bowle geben und mit Orangensaft abschmecken.

Kokosmilch-Shake (einfach)

Zutaten:

125 ml Milch
125 ml Kokosmilch
1 Banane
Zimt

Zubereitung:

Ein hohes Glas in das Gefrierfach des Kühlschranks stellen und leicht anfrieren lassen.

Die Banane schälen und zusammen mit der Milch und der Kokosmilch in einen Mixer geben. So lange mixen, bis ein leichter Schaum entsteht. Erst dann den Zimt dazugeben und kurz vermischen.

In das vorgekühlte Glas geben. Mit einem bunten Strohhalm servieren.

Piratensaft (einfach)

Das Leinöl enthält Omega 3 Fettsäuren, außerdem werden die fettlöslichen Vitamine gelöst und können vom Körper aufgenommen werden.

Zutaten:

2 Bio-Möhren
 $\frac{1}{2}$ kleine rote Bio-Paprikaschote
 $\frac{1}{2}$ kleine gelbe Bio-Paprikaschote
 $\frac{1}{2}$ kleine Rote Bete Knolle
 $\frac{1}{2}$ kleine Bio-Salatgurke
 $\frac{1}{2}$ kleine Kohlrabi
1 kleine Bio-Tomate
1 Esslöffel frisch gepresste Zitrone
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Leinöl
1 Prise Meersalz
1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen

1 Entsafter

Zubereitung:

Das Gemüse putzen. Die Rote Bete und Kohlrabi dünn schälen. Das andere Gemüse wird gründlich gewaschen und dann mit der Schale verwendet. Die Grünansätze der Möhren werden entfernt.

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden. Möhren, Rote Bete, Kohlrabi, Gurke und Paprika auf Stufe I (Stufe für hartes Obst und Gemüse) entsaften. Die Tomate auf Stufe II (Stufe für weiches Obst und Gemüse) entsaften.

Den Gemüsesaft mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Zum Schluss das Leinöl unterrühren.

Frisch gepresster Saft sollte am besten sofort getrunken werden. Es ist aber auch möglich, den Saft in einer dunklen

Flasche bis zu einem Tag im
Kühlschrank
aufzubewahren.

Schokoladen-Shake (einfach)

Enthält Vitamine, Kalzium
und Mineralstoffe.

Zutaten:

- 1 Becher Naturjoghurt
- 1 Esslöffel süße Sahne
- 1/8 Liter Milch
- 1 Esslöffel Kakaopulver
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

Joghurt, Sahne, Milch und
Kakaopulver gut mischen.
Mit dem Schneebesen
schlagen, bis eine
schokoladige Milchcreme
entsteht.

Mit Vanillezucker nach
Geschmack süßen.

In ein großes Glas füllen
und in den Kühlschrank
stellen. Eiskalt getrunken
schmeckt die
Schokoladenmilch am
besten.

Südfrüchte-Milchshake (einfach)

Zutaten:

200 ml Milch
1 Banane
2 Apfelsinen
2 Teelöffel Honig

Zubereitung:

Die Apfelsinen entsaften. Die Banane in kleine Würfel schneiden. Den Obstsaft mit der Milch mischen. Die Banane und den Honig dazugeben. Alles zusammen in den Mixer geben und zu einem schaumigen Getränk mixen.