

2. Rezepte

2.1. Obstquark/Obstjoghurt

Was brauchen wir?

Zutaten:

Früchte

Quark und/oder Joghurt

Milch

Sahne

evtl. Akazienhonig nach Geschmack

Nach Lust und Laune auch:

verschiedene Samen
(Sonnenblumenkerne, Sesam, Nüsse
aller Art)

Tipp: Besonders lecker schmecken
diese Zutaten in trockener

Pfanne angeröstet.

Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen,
Rosinen, Aprikosen

Weizenkeime

Haferflocken

Küchengeräte:

Rührschüssel(n) für Sahne und Quark

Mixer

Kleine Messer zum Schneiden von Obst

Holzbrettchen

1 große Schüssel für Obst und die fertige Speise

Zum Tischdecken:

Tischdecke, Kerze, Dessertschälchen, kleine Löffel und einen großen Löffel

Was ist zu tun?

- Sahne schlagen
- Quark mit Milch und evtl. Joghurt glatt rühren
- Sahne unterheben
- Obst waschen und klein schneiden

- Tisch decken
- zum Schluss aufräumen, sauber machen



Das ist gesund!

Guten Appetit!

2.1. Nudeln mit weißer Soße

(Menge reicht für 3 - 4 Personen)

Was brauchen wir?

Zutaten:

500 g beliebige (Vollkorn)nudeln

200 g Kräuterfrischkäse

200 g flüssige Schlagsahne (oder 100 g Sahne und 100 g Milch)

1 Packung Kochschinken

Küchengeräte:

Großer Topf für Nudeln

Topf für Soße

Rührlöffel

Messer und Brettchen zum Schneiden des Schinkens

Zum Tischdecken:

Tischdecke, tiefe Teller (bei Spaghetti), Gabeln, Löffel, Servietten

Was ist zu tun?

- Nudeln im kochenden Salzwasser bissfest kochen
- gekochten Schinken würfeln
- Sahne, Milch, gewürfelten Schinken in einen Topf geben und langsam aufkochen.
- mit Pfeffer abschmecken