

# Tomaten-Linsen-Aufstrich

Portionen: 4-6 Portionen

Schwierigkeit: leicht



Menge und Zutat	Zubereitung	Arbeitsmittel
200g Rote Linsen 400g Gemüsebrühe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200g Linsen abwiegen.</li> <li>• Linsen gut in einem Sieb abspülen.</li> <li>• Gemüsebrühe in einem Messbecher abmessen.</li> <li>• Linsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben (Auf Topfgröße achten: Der Topf soll nur zu zwei Dritteln gefüllt sein).</li> <li>• Linsen und Brühe zum Kochen bringen.</li> <li>• Herd auf niedrige Stufe stellen und die Linsen ca. 10-15 min bei geschlossenem Deckel garen bis sie sehr weich sind.</li> <li>• Danach abkühlen lassen.</li> </ul>	Waage, Sieb, Messbecher Topf mit Deckel
4 getrocknete Tomaten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Getrocknete Tomaten fein hacken.</li> </ul>	Schneidebrett, Messer
2 El gemischte Kräuter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräuter fein hacken. Du kannst frische Kräuter verwenden. Für das Rezept sind auch getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter geeignet.</li> </ul>	Schneidebrett, Messer
je eine 1 Msp : Salz, Pfeffer, Zucker:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.</li> </ul>	Messer, Messbecher, Löffel
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Zutaten fein pürieren.</li> </ul>	Messbecher, Pürierstab

### Fertigstellen:

Nun kannst Du den Aufstrich auf Dein Lieblingsbrot streichen.

Fülle den restlichen Aufstrich in ein sauberes Schraubglas, so lässt er sich für die nächsten Tage im Kühlschrank aufbewahren.

### Tipp:

Wenn du beide Seiten Deines Pausenbrot mit Aufstrich bestreichst, kannst Du dazwischen noch Wurst-, Käse- oder Gemüsescheiben legen. Sie kleben dann gut zusammen und rutschen beim Essen in der Pause nicht so leicht vom Brot.

Guten Appetit!

# Energy Balls

Portionen: 4 Portionen (1 Portion = 7 Stück)

Schwierigkeit: leicht



Menge und Zutat	Zubereitung	Arbeitsmittel
½ Orange	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die halbe Orange auspressen.</li> </ul>	Schneidebrett, Messer, Saftpresse
50 g Haferflocken	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Haferflocken mit 2 EL Orangensaft in einer Schüssel mischen.</li> </ul>	Waage, Esslöffel, Schüssel
75 g getrocknete Datteln	<ul style="list-style-type: none"> <li>Datteln halbieren und entsteinen.</li> </ul>	Schneidebrett, Messer
50 g Mandelkerne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mandeln und Datteln in einem Blitzhacker fein zerkleinern, dabei eventuell noch 1 EL Orangensaft zufügen.</li> </ul>	Waage, Blitzhacker, Messbecher, Esslöffel
20 g Honig (2 EL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Honig und die Dattel-Mandel-Masse gut unter die Haferflocken mischen.</li> </ul>	Esslöffel, Rührlöffel
2 EL Sesam	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sesamsamen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.</li> <li>Auf einen kleinen Teller geben und abkühlen lassen.</li> </ul>	kleine Pfanne, Pfannenwender, kleiner Teller
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aus der Dattel-Mandel-Masse 28 etwa gleich große Kugeln (ca. 2 cm Ø) formen.</li> <li>Kugeln nacheinander im gerösteten Sesam wälzen.</li> <li>Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kugeln darauf verteilen und mindestens 1 Stunde trocknen lassen.</li> </ul>	Backpapier, Backblech,

**Fertigstellen:**

7 Energiekugeln sind eine Portion. Du kannst die Balls portionsweise in eine Frühstückstüte aus Papier füllen und in Deine Brotdose legen. So lassen sie sich ganz leicht mit in die Pause transportieren.

**Tipp:**

Wenn du die Energy Balls auf dem Tisch servieren möchtest, kannst du die Balls in ein Muffinförmchen aus Papier legen.

Guten Appetit!

# Apfel-Zimt-Wasser

Portionen: 2 Portionen (für Trinkflasche 0,5l)

Schwierigkeit: leicht



Menge und Zutat	Zubereitung	Arbeitsmittel
½ BIO-Apfel (süß)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apfel waschen.</li> <li>• Apfel in feine Scheiben schneiden.</li> </ul>	Schneidebrett, Messer
1 Zimtstange	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Zimtstange halbieren.</li> </ul>	Schneidebrett, Messer
1 Liter Leitungswasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zimtstange und Apfelscheiben in eine Karaffe geben.</li> <li>• Mit einem Liter Leitungswasser auffüllen.</li> <li>• Alles mindestens 10 min ziehen lassen.</li> <li>• Durch ein Sieb in die Trinkflasche füllen.</li> </ul>	Karaffe, Sieb

**Fertigstellen:**

Nun kannst Du das Wasser mit Geschmack in deiner Trinkflasche mit in die Pause nehmen. Die zweite Portion stellst Du für den Nachmittag in den Kühlschrank. Das Wasser sollte an einem Tag aufgebraucht werden.

**Tipp:**

Wasser mit Geschmack nennt man auch Infused Water. Obst, Gemüse und Gewürze im Trinkwasser sorgen für abwechslungsreichen Geschmack. Zehn Rezepte zum Durchklicken und Herunterladen findest du hier: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137>

Guten Appetit!