

Name:	Klasse:	Datum:
-------	---------	--------

Pausenbrot – Belegtes Brot

Brötchen:

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
175 g	Weizenmehl Type 550	Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken.
10 g	Hefe	In dieser Mulde Hefe,
30 g	Milch	Wasser, Milch, Milchpulver und etwas Mehl vom Rand
50 g	Wasser	verrühren.
5 g	Milchpulver	Abgedeckt etwa 20 bis 30 Minuten gehen lassen.
10 g	Zucker	Mehl – Mischung, Zucker, Salz, Butter und Ei in der
3 g	Salz	Küchenmaschine 2 Minuten
20 g	Butter	auf niedrigster und 5
1	Ei (M)	Minuten zweiter Stufe zu einem geschmeidigen
		Teig verkneten.
		Abgedeckt etwa 30 bis 40 Minuten gehen lassen.
Etwas	Mehl oder Dunst	Für die Arbeitsfläche. Teig in 6-10 gleichgroße Portionen teilen, rundschieben. Auf wenig Dunst zu runden/flachen Buns (2 cm dick/8 bis 10 cm Ø) drücken. Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Wasser bepinseln und abgedeckt 30 bis 40 Minuten gehen lassen. Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Im heißen Backofen mit Dampf 20-25 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
Etwas	Eiklar und Milch	Eiklar und Milch verrühren – Buns damit bestreichen.

Name:	Klasse:	Datum:
-------	---------	--------

1 El	Topping heller Sesamsamen	Mit dem Topping bestreuen.
		Im heißen Backofen mit Dampf 20-25 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Topfen Nuss Aufstrich:

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
40 g	gemischte Nüsse	In einer Pfanne hell rösten. Abkühlen lassen und grob hacken
2 El	Schnitt- lauchröllchen und Petersilie	Fein schneiden.
20 g	40 g zimmerwarme Butter	Cremig rühren.
100 g	Topfen	Butter, Topfen, Crème fraiche, Nüsse und
1 Tl	Crème fraiche	Kräuter vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellung der Belegten Brötchen:

- Brötchen aufschneiden
- Mit Topfen – Nuss Aufstrich bestreichen
- Tomate in Scheiben schneiden
- Mit Salatblatt, Käse und Tomaten belegen



Name:	Klasse:	Datum:
-------	---------	--------

Smoothie:

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
500 g	Früchte, z.B. Beeren, Äpfel, Birnen, Mango, Ananas...	Früchte entsprechend vorbereiten – waschen, evtl. schälen, entkernen, grob zerkleinern ... Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.
200 g	Joghurt	
200 g	Flüssigkeit z.B. Orangensaft...	
1 El	Agavendicksaft	

Energy Balls:

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
75 g	Datteln	Falls die Datteln sehr fest sind, kurz in Wasser einlegen.
50 g	Nüsse	Datteln, Nüsse, Salz, Vanillemark, Kakaopulver und getrocknete Beeren im Mixer fein pürieren Die Masse in kleine Kugeln formen. Nach Belieben in gemahlene Mandeln, Kokosflocken oder Kakaopulver wälzen.
1 Prise	Salz	
Messerspitze	Mark einer Vanilleschote	
15 g	Kakaopulver	
10 g	Getrocknete Beeren	
Etwas	Gemahlene Mandeln, Kokosflocken, Kakaopulver etc.	