

Name:

Klasse:

Datum:

Fach: ES

Weizentortillas

- für 3 - 4 Tortillas

Menge	Zutaten	Zubereitung	Geräte
180 g	Weizenmehl	Mehl in eine Schüssel sieben	Schüssel Sieb
1 TL 1 EL 100 g	Salz } Öl } Wasser }	miteinander verrühren - danach unter ständigen Rühren das Mehl langsam hinzufügen, bis sich die Masse kneten lässt. Teig kneten, bis er geschmeidig ist. Mit einem Tuch abdecken und 20 Min. ruhen lassen. In 3 - 4 Portionen teilen. Nochmals abdecken und 15 Min. entspannen lassen. Zu Fladen ausrollen.	Teelöffel Esslöffel Geschirrtuch Teigkarte Teigroller
2 EL	Öl	Teigfladen in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten ca. 1 Min. backen.	Pfanne Pfannenwender

Tipps:

Zu langes Backen macht die Tortillas fest und hart.

Nach dem Backen die Tortillas mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Das schützt vor dem Austrocknen.



Name:

Klasse:

Datum:

Fach: ES

Wraps

- für 3 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung	Geräte
120 g 1 Ei ¼ TL	Kichererbsen Olivenöl Salz	Öl in der Pfanne erhitzen und Kichererbsen anbraten, bis sie goldbraun sind.	Pfanne Pfannenwender Esstlöffel
½	Bio Zitrone	Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Zitrone auspressen.	Zitronenreibe Zitruspresse
120 ml 30 ml 2 Ei 1 Tl ½ Tl ¼ Tl ¼	(Soja) Joghurt Mayonnaise Hefeflocken Kapern Knoblauchpulver Salz Pfeffer	Alle Zutaten in einer Schale mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft vermischen.	Schale
120 g	Kichererbsen	Zerdrücken und mit dem Dressing vermischen.	Gabel
½ Kopf	Salat	Waschen und in breitere Streifen schneiden.	Sieb Salatschleuder Messer Schneidebrett
		Weizentortillas mit dem Dressing bestreichen. Danach Salat und Kichererbsen auf dem Tortilla verteilen und falten.	Esstlöffel



Name:

Klasse:

Datum:

Fach: ES

Fruchtriegel

- für 5 Riegel

Menge	Zutaten	Zubereitung	Geräte
45 g 40 g 10 g 6 g 4 g	Datteln Cashews Getrocknete Ananas Apfelringe Getrocknete Mango	Alle Zutaten im Food Prozessor zu einer feuchtkrümeligen Masse verarbeiten (ca. 1 - 2 Min.)	Food Prozessor
		Die Masse mit dem Teigschaber auf ein Backpapier fingerdick streichen. Backpapier über die Masse falten und ½ Stunde in den Kühlschrank stellen.	Backpapier Teigschaber
2	Oblaten	Backpapier entfernen und die klebrige Fruchtmasse mit Oblaten bedecken und andrücken. Masse auf ein Schneidbrett stürzen und von der anderen Seite mit Oblate belegen. In 5 gleich große Riegel schneiden.	Schneidebrett Messer



Name:

Klasse:

Datum:

Fach: ES

Rhabarberschorle

- für 2 Liter

Menge	Zutaten	Zubereitung	Geräte
1 L 3 El 1 Pr.	Wasser Zucker Salz	In einem passenden Topf aufkochen, danach die Hitze reduzieren. Der Sud sollte nicht mehr kochen.	Topf Esslöffel Messbecher
4 Stangen	Rhabarber	Die Stangen waschen und schälen. Die Schalen in dem Sud 5 Min. ziehen lassen. Danach den Sud durch ein Sieb abgießen. Den Sud auffangen und die Schalen wegwerfen. Die geschälten Rhabarberstangen in feine Stücke schneiden und in dem Sud ziehen lassen, bis sie weich sind. Wenn der Rhabarber weich ist, alles in einen Mixer geben und mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.	Schälmesser Sieb Messer Schneidebrett Messbecher Mixer
1 L	Mineralwasser	Saft abkühlen lassen und zum Servieren mit Mineralwasser aufgießen.	Gläser

