

**Pizzaschnecken aus Quark-Öl-Teig**

Menge	Zutat	Zubereitung
		Ofen vorheizen bei 200°C Ober- und Unterhitze.
		Ein Backblech mit Backpapier belegen.
300g 3 gestr. TL	Mehl Backpulver	In einer Rührschüssel vermischen.
1 Prise 125g 100ml 100ml	Salz Quark Milch Öl	Zur Mehl-Mischung geben und verkneten.
10 EL 1 TL ½ TL 1TL 1 TL	passierte Tomaten Salz Pfeffer Oregano Basilikum	Zu einer Tomatensauce verrühren.
1 125g	rote Paprika Putenschinken	Klein Würfeln.
1 EL	Mehl	Auf die Arbeitsfläche streuen und den Teig darauf ca. 0,5-1 cm dick ausrollen.
	Tomatensosse	Gleichmässig auf dem Teig verstreichen
	Schinkenwürfel Paprikawürfel geriebenen Käse	Gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
200g		Den Teig der Länge nach aufrollen und in fingerdicke Schnecken schneiden.
		Die Schnecken mit Abstand zueinander auf das vorbereitete Backblech legen.
		Im heißen Ofen 15-20 Minuten goldbraun backen.

Name:

Klasse:

Datum:

**Müsliriegel**

Menge	Zutat	Zubereitung
		Ofen vorheizen - 160°C Ober- und Unterhitze.
		Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten.
2	Bananen	Schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2	Äpfel	Schälen und mit einer Reibe fein reiben.
1	Zitrone	Halbieren und auspressen.
	Bananenpüree geriebene Äpfel Zitronensaft	Alles miteinander vermischen.
30g 200g 30g 20g	fein gehackte Haselnüsse Haferflocken Kokosflocken Leinsamen	In die Obstmasse einrühren und 10 Minuten ruhen/quellen lassen.
		Die Masse 0,5-1cm dick auf das vorbereitete Backblech streichen.
		Im heißen Ofen 15-20 Minuten backen.
		Nach dem Backen direkt in rechteckige Riegel schneiden und auskühlen lassen.  <b>Extra crunchy</b> – die geschnittenen Riegel im heißen Backofen bei 160 °C (Heißluft) nochmals etwa 8 bis 10 Minuten backen.

Name:

Klasse:

Datum:

**Winter – Smoothie**

Menge	Zutat	Zubereitung
4 1 10g 10g	Orangen Zitrone Ingwer Kurkuma	Schälen und in grobe Stücke schneiden.
		Alle Zutaten in einem Standmixer fein pürieren.
		In Gläser füllen und servieren.

Name:

Klasse:

Datum:

**Infused Water**

Menge	Zutat	Zubereitung
½ 1	Gurke Zitrone	In dünne Scheiben schneiden.
1L	Wasser	Zu den Gurken und der Zitrone geben.
		Am besten 30 Minuten durchziehen lassen und kühl servieren.



