

Tomate–Mozzarella–Baguette mit Basilikum Pesto

| <u>Basilikum – Pesto</u> | | |
|---------------------------------|---|--|
| <u>Menge:</u> | <u>Zutaten:</u> | <u>Zubereitung:</u> |
| 30 g 30 g | Cashewnüsse Parmesan | – Nüsse klein hacken – Parmesan reiben |
| 1 Bund 1 2 EL | Cashewnüsse Basilikum Knoblauchzehe Parmesan Olivenöl | – Alle Zutaten mit dem Pürierstab pürieren |

| <u>Tomate–Mozzarella–Baguette</u> | | |
|--|------------------------|---|
| <u>Menge:</u> | <u>Zutaten:</u> | <u>Zubereitung:</u> |
| 4 | Aufbackbaguette | – Nach der Packungsanweisung aufbacken |
| 2 Kugeln | Mozzarella | – In Scheiben schneiden |
| 2 | Tomaten | – In Scheiben schneiden |
| 125 g | Rucola–Salat | – Kurz waschen und trockenschleudern |
| 1 EL | Pesto | – Baguette in der Hälfte auseinanderschneiden, – Mit Pesto bestreichen |
| 1 Prise | Kräutersalz | – Mit Rucola, Mozzarella und Tomate belegen – Mit Käutersalz würzen |



Guten Appetit!

Apfel-Zimt Porridge mit Mandelsplittern

| Menge: | Zutaten: | Zubereitungen: |
|------------------|-----------------------------|--|
| 2 | große Äpfel | Waschen, vierteln, Kernhaus entfernen, in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. |
| 2TL ½ TL Zimt | Honig Zimt | Über die Äpfel geben. |
| 400ml 130g | Milch zarte Haferflocken | In einem Topf verrühren und kurz aufkochen lassen. Ca. 2 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen, dann die Hälfte der Äpfel zugeben und nochmal ein paar Minuten weiter köcheln lassen bis eine cremige Masse entstanden ist. |
| 30g | Mandelblättchen | In einer Pfanne goldbraun rösten. |
| | | Fertigen Porridge auf 4 Gläser verteilen und mit den restlichen Äpfeln und den gerösteten Mandeln anrichten. |



Name: _____

Datum: _____

Ernährung & Soziales 8



Zitronenwasser

| <u>Menge:</u> | <u>Zutaten:</u> | <u>Zubereitung:</u> |
|----------------------|------------------------|---|
| 1 | Zitrone | mit heißem Wasser abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Alle sichtbaren Kerne entfernen. |
| 3-4 Stiele frische | Minze | kurz kalt abwaschen, trocken tupfen. |
| 1 Liter | Mineralwasser | in eine Glaskaraffe schütten. Anschließend Zitrone und Minze zugeben. Das Wasser im Kühlschrank durchziehen lassen. |





Zutatenliste:

- 30 g Cashewnüsse
- 30 g Parmesan
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 4 Aufbackbaguette
- 2 Kugeln Mozzarella
- 2 Tomaten
- 125 g Rucola-Salat
- Kräutersalz
- 1 Zitrone
- 3–4 Stiele frische Minze
- 1 Liter Mineralwasser
- 2 große Äpfel
- 130 g zarte Haferflocken
- 50 g Mandelblättchen
- 400 ml Milch
- ½ TL Zimt
- 2 TL Honig

Einkaufsliste:

- 30 g Cashewnüsse
- 30 g Parmesan
- 1 Bund Basilikum
- 4 Aufbackbaguette

- 2 Kugeln Mozzarella
- 2 Tomaten
- 125 g Rucola–Salat
- 1 Zitrone
- 3–4 Stiele frische Minze
- 2 große Äpfel
- 130 g zarte Haferflocken
- 50 g Mandelblättchen

Verpackung:

Baguette: Brotzeitbox/Brotzeittüten

Wasser: Mehrwegflaschen

Porridge: Einmachgläser