

Pausenzeit im Frühling mit Wraps, Obstmüsli und dem „Dotti“

Wraps

Mengen/Zutaten	Zubereitung	Arbeitsmittel
Weizentortillas ausbacken: 90g Mehl ½ Tl Salz 12 g Öl 100 g Wasser	Mehl in eine Schüssel sieben	Waage Schüssel
½ Tl Salz 12 g Öl 100 g Wasser	Wasser, Öl und Salz verrühren.	Waage
	Mehl mit einem Löffel unter ständigem Rühren zufügen, bis sich die Masse kneten lässt. Teig kneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr klebt.	Löffel Rührgerät mit Knethaken Teigschüssel
	Mit einem Tuch abdecken und Mindestens 20 Minuten ruhen lassen.	Sauberes Tuch
Dunst für die Arbeitsfläche	Teig in 6 oder 8 Portionen teilen - rundschleifen. Abgedeckt etwa 10 bis 15 Minuten entspannen lassen. Jedes Stück auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen, kreisrunden Fladen (ca. 10-15 cm Ø) ausrollen. Die Fladen leicht mehlen und aufeinanderlegen – abgedeckt, nochmals einige Minuten entspannen lassen	
	Teigfladen auf die gewünschte Größe (20-30 cm Ø) ausrollen. Zum Schluss kann der Teig mit den Handflächen noch etwas gedehnt werden, um ihn rund zu formen.	Well Holz

Rezept für Pausenbrote im März

Etw. Öl zum Braten	Teigfladen von überschüssigem Mehl befreien. In einer heißen Pfanne mit wenig Öl, flott etwa ½-1 Minute von jeder Seite backen, bis die Tortillas leicht gebräunt sind und Blasen werfen.	Pfanne
	Zu langes Backen macht die Tortillas fest und hart. Tortillas trocknen sehr schnell aus und werden dadurch brüchig. Deshalb ist es besser, die Tortillas nach dem Backen mit einem leicht feuchten Küchentuch zu bedecken.	Teller Feuchtes sauberes Tuch
Vorbereitung Wrap Inhalt: 100 g Feta	In kleine Würfel schneiden.	Schneidebrett Messer
200g frischer junger Spinat	Waschen und abtropfen	
½ Gurke	Waschen, halbieren, in Steifen und dann in feine Würfel schneiden.	Schneidebrett Messer kleine Metallschüssel Abfalleimer
1 Dose Mais 1 Tomate	Abgießen und abtropfen lassen mit einem Sieb über einer Schüssel. Waschen, Strunk entfernen, einschneiden waagrecht und senkrecht, um sie in Würfel zu schneiden.	Metallschüssel Sieb Messer Schneidebrett Metallschüssel
Dressing: ½ Zitrone	Zitronen halbieren und Auspressen	Schneidebrett, Messer Zitronenpresse
4 El Joghurt 4 El Creme-Fraiche Etw. Paprikapulver Salz und Pfeffer	Alle Zutaten miteinander vermengen.	Metallschüssel El
Belegen:	Das Dressing auf dem Warp streichen, restliche Zutaten nach Belieben mittig darauf geben und Warps einrollen. Ggf Verpacken.	

Verpackung: Des Warps können in Papier eingewickelt werden (Rechtecke aus alten Brottüten) oder Papiertüten, falls das alleinige Legen in eine Brotdose (Edelstahl) nicht ausreicht oder dieses nicht vorhanden ist.

Obstmüsli

2 Äpfel 1 Birne	Obst waschen, das Kernhaus entfernen und würfeln.	Schneidebrett Messer Abfalleimer
½ Zitrone	Zitrone auspressen und mit Apfel und Trauben mischen.	Zitronenpresse Abfalleimer
1 Becher Joghurt (500g) 3 El Honig	Obst mit dem Joghurt vermengen.	Metallschüssel Schneebeesen El
3 El Nüsse 6 El Haferflocken	Nüsse und Haferflocken miteinander zu einem Müsli vermischen.	El Schüssel
	Joghurt, Müsli und Obst abwechselnd in Glasschälchen füllen.	Glasschälchen El

Verpackung: Ein gut ausgewaschenes Altglas mit dichtem Schraubdeckel oder eine dichte Brotdose (Edelstahl) , dazu einen wiederwendbaren Löffel.

„Dotti“

Mengen/Zutaten	Zubereitung	Arbeitsmittel
2 Karotten 2 Rote Beete	Waschen, schälen und eventuell halbieren	Schneidebrett Messer Abfalleimer
2 Apfel	Waschen, halbieren eventuell vierteln und Kernhaus entfernen.	Schneidebrett Messer Abfalleimer
	Alle Zutaten entsaften im Entsafter und dann in einen Messbecher füllen. Gleichmäßig den Saft in Gläser füllen.	Entsafter Messbecher Gläser

Verpackung: Die Verpackung für den Saft kann eine Glasflasche, Metallflasche oder Mehrwegflasche sein. Eine passende Aufschrift kann hilfreich sein, falls eine Zuordnung des Inhalts wichtig ist (Kordel mit Papierschild).

Einkaufsliste Wraps:

Wrap-Inhalt

100 g Feta
200 g Spinat
½ Gurke
1 Dose Mais
1 Tomate

Dressing:

½ Zitrone
4 El Joghurt
4 El Creme-Fraiche

Einkaufsliste Obstmüsli

2 Äpfel
1 Birne
½ Zitrone
1 Becher Joghurt (500g)
3 El Honig
3 El Nüsse
6 El Haferflocken

„Dotti“

2 Karotten
2 Rote Beete
2 Apfel







