

NAME:

KLASSE:

DATUM:

QUARKBRÖTCHEN



Menge	Zutaten	Zubereitung
		Backblech mit Backpapier vorbereiten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
250 g 250 g 1 Päckchen 10 g 1 TL	Dinkelvollkornmehl Dinkelmehl Type 630 Backpulver Salz Brotgewürz	in einer Rührschüssel vermischen.
500 g	Speisequark	hinzufügen und auf der Arbeitsfläche zu einem Teig verkneten.
		Aus dem Quarkteig etwa 12 kleine Brötchen formen und auf das vorbereitete Backblech setzen.
etwas	Wasser	Teiglinge damit bestreichen.
1 EL 1 EL	Haferflocken Sonnenblumenkerne	Teiglinge damit bestreuen.
		Quarkbrötchen bei 200°C für ca. 15-25 Minuten goldbraun backen. Vor dem Aufschneiden auskühlen lassen.

NAME:

KLASSE:

DATUM:

EINKAUFSLISTE QUARKBRÖTCHEN

Mehl & Backzutaten:

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 250 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Brotgewürz

Milchprodukte:

- 500 g Speisequark

Körner & Flocken:

- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Haferflocken

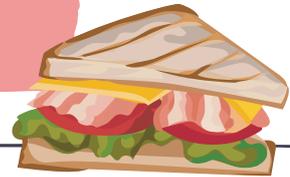


NAME:

KLASSE:

DATUM:

BELEGTE BROTE



Menge	Zutaten	Zubereitung
3	Brötchen	Vorbereitete Brötchen halbieren.
150 Handvoll Prise Salz Prise Pfeffer	Frischkäse Schnittlauch (geschnitten)	verrühren. Frischkäse auf eine aufgeschnittenen Brötchenhälfte streichen.
6 Blätter	Salat	putzen, waschen, schleudern und je 2 Blätter auf die Brötchenhälfte geben.
3 Scheiben 3 Scheiben	Butterkäse Putenschinken	Brötchenhälfte mit je einer Scheibe belegen.
1 - 2	Tomaten	waschen, Strunk entfernen, in Scheiben schneiden und ebenfalls 2 - 3 Scheiben auf die Brötchen geben.
etwas	Kresse	waschen, trocken tupfen und zum Schluss auf den Belag geben.
		Fertig belegte Brötchen zu klappen und in Butterbrotpapier einschlagen.

NAME:

KLASSE:

DATUM:

EINKAUFLISTE BELEGTE BROTE

Milchprodukte:

- 150 g Frischkäse
- 3 Scheiben Butterkäse

Wurst & Aufschnitt:

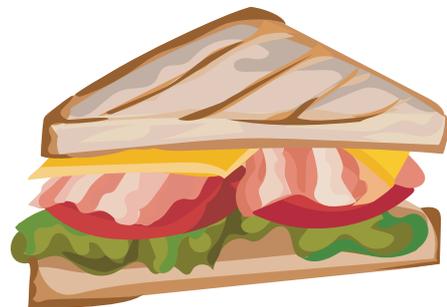
- 3 Scheiben Putenschinken

Gemüse & Kräuter:

- eine Handvoll Schnittlauch
- ein Salatkopf (6 Blätter, z. B. Kopfsalat oder Eisbergsalat)
- 1 – 2 Tomaten
- Kresse (eine kleine Schale)

Sonstiges:

- Butterbrotpapier

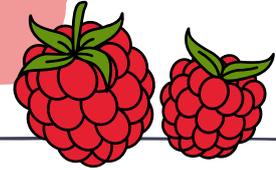


NAME:

KLASSE:

DATUM:

HIMBEER-SMOOTHIE



Menge	Zutaten	Zubereitung
600g	Himbeeren	auftauern.
2	Bananen	schälen und in Stücke schneiden.
4 EL 200 ml	Zitronensaft Apfelsaft	mit dem Obst pürieren. Smoothie durch ein Sieb streichen und in Flaschen füllen.

NAME:

KLASSE:

DATUM:

EINKAUFLISTE HIMBEER-SMOOTHIE:

Obst:

- 600g TK-Himbeeren
- 2 Bananen
- 1 Zitrone

Getränke:

- 200ml Apfelsaft

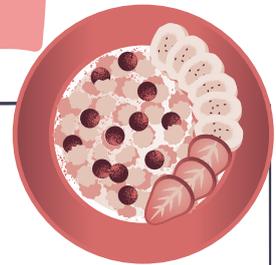


NAME:

KLASSE:

DATUM:

BIRCHER-MÜSLI



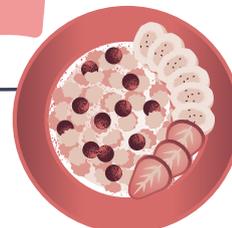
Menge	Zutaten	Zubereitung
300 g	Milch	erwärmen.
100 g	Haferflocken	zur Milch hinzufügen.
2 EL 2 EL	Mandeln Haselnüsse	mahlen.
1	Apfel	halbieren. Eine Hälfte raspeln, die andere Hälfte in feine Scheiben schneiden.
1	Orange	halbieren. Eine Hälfte pressen, die andere Hälfte schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
200 g	Joghurt	mit den eingeweichten Haferflocken, gemahlene Nüsse, geraspelter Apfel, geschnittene Orange vermengen.
1 TL 1 EL	Zimt Honig	mit dem Orangensaft glatt rühren und zum Joghurt hinzufügen.
		Joghurtmasse auf drei Schraubgläser gleichmäßig verteilen.
2	Banane	schälen und in Scheiben schneiden.
125 g	Heidelbeeren	waschen und mit dem fein geschnittenen Apfel und den Bananenscheiben auf der Joghurtmasse garnieren.

NAME:

KLASSE:

DATUM:

TOPPING BIRCHER MÜSLI



Menge	Zutaten	Zubereitung
		Backblech mit Backpapier vorbereiten. Backofen auf 180 ° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
35 g 40 g	Haselnüsse Mandeln	grob hacken.
150 g 35 g 110 g 1 EL ½ TL	Haferflocken Sonnenblumenkerne Honig (flüssig) ÖL Zimt	zusammen mit den gehackten Mandeln und Haselnüssen vermischen.
		Mischung auf dem Backblech verteilen und ca. 15-20 Minuten knusprig, goldbraun backen. <u>Wichtig:</u> während des Backens ab und zu mit einem Pfannenwender wenden! Anschließend auf dem Backblech auskühlen lassen.

NAME:

KLASSE:

DATUM:

EINKAUFLISTE BIRCHER-MÜSLI

Milchprodukte & Flüssigkeiten:

- 300 ml Milch
- 200 g Natur-Joghurt

Getreide & Nüsse:

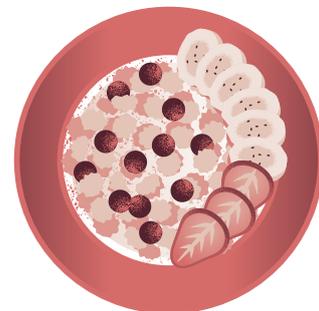
- 100 g Haferflocken
- 2 EL ganze Mandeln
- 2 EL ganze Haselnüsse

Obst:

- 1 Apfel (süß, z. B. Gala oder Elstar)
- 1 Orange (frisch)
- 2 Bananen
- 125g Heidelbeeren

Süße & Gewürze:

- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt



NAME:

KLASSE:

DATUM:

EINKAUFSLISTE TOPPING
BIRCHER MÜSLI

Nüsse & Kerne:

- 35 g ganze Haselnüsse
- 40 g ganze Mandeln
- 35 g Sonnenblumenkerne

Getreide:

- 150 g Haferflocken

Süße & Gewürze:

- 110 g Honig (flüssig)
- ½ TL Zimt
- EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

