

Snack dich fit – gesunde Ernährung in Schülerfirmen

Rezeptvorschläge

2015

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport

fachnetzwerk
schülerfirmen

deutsche kinder-
und jugendstiftung



Heinz Nixdorf Stiftung



Inhaltsverzeichnis

Suppen 2
 Kürbissuppe (vegan) 2
Snacks 3
 Gebrannte Mandeln..... 3
Snacks 4
 Apfel Pommes 4
Snacks 5
 Gurken Sushi 5
Snacks 6
 Vitamin-Quark (Beilage zu Kartoffelwaffeln)..... 6
Snacks 7
 Kartoffelwaffeln..... 7
Snacks 8
 Schüttelpizza 8
Kuchen 9
 Kuchen in kleinen Eisbechern gebacken 9
Getränke 10
 Eistee 10

Suppen

Kürbissuppe (vegan)

Das braucht man

1 kleiner Hokaido Kürbis

1 Zwiebel

1 Möhre

Ingwer 5 cm Stück

500ml Gemüsebrühe

500ml Kokosmilch

So wird es gemacht

Gemüse kleinschneiden zusammen mit der Brühe weich kochen (ca. 20 Minuten).

Dann mit der Kokosmilch pürieren.

Snacks

Gebrannte Mandeln

Das braucht man

200g Mandeln (nicht gehäutet)

4EL Zucker

1TL Zimt

2EL Wasser

So wird es gemacht

Alle Zutaten in einer Glasschale (mikrowellengeeignet) vermischen.

Zuerst in der Mikrowelle 2 Minuten bei 600 Watt erwärmen, umrühren und dann nochmal 2 Minuten bei 600 Watt erwärmen.

Mandeln auf ein Blech verteilen und abkühlen lassen.

Snacks

Apfel Pommes

Das braucht man

3 Äpfel

Saft einer Zitrone

200 g Himbeeren

Puderzucker bei Bedarf

So wird es gemacht

Äpfel in Spalten schneiden wie Pommes. In Zitronensaft einlegen.

Himbeeren pürieren

Gebrannte Mandeln

Snacks

Gurken Sushi

Das braucht man

1 Salatgurke

2 Möhren

So wird es gemacht

Die Gurken mit einem Apfelausstecher aushöhlen. Die Möhren schälen und in die Aushöhlung der Gurke schieben. In Stücke schneiden.

Snacks

Vitamin-Quark (Beilage zu Kartoffelwaffeln)

Das braucht man

1 kleine rote Paprika

1 kleine Gewürzgurke

3 Radieschen

1 kleine Zwiebel

200 g Frischkäse

250g Magerquark

½ TL Salz

So wird es gemacht

Gemüse zerkleinern. Alle Zutaten vermischen.

Snacks

Kartoffelwaffeln

Das braucht man

1kg Pellkartoffeln geraspelt oder gestampft

1 Zwiebel, kleingehackt

80g Butter, geschmolzen

5 Eier

2TL Salz

300g Mehl

1 Päckchen Backpulver

So wird es gemacht

Die kleingeraspelten Kartoffeln mit der Zwiebel und der Butter vermischen. Die Eier, das Salz untermischen. Zuletzt das Mehl und das Backpulver, möglichst gesiebt unterheben. Den Teig ungefähr 20 Minuten ruhen lassen.

Dann die Waffeln im Waffeleisen, das Du vorher etwas eingeölt hast, ausbacken.

Tipp: Dazu schmeckt Apfelmus super, oder auch ein herzhafter Kräuterquark und frischer Salat.

Snacks

Schüttelpizza

Das braucht man

6 Eier

200 g Kochschinken

100 g Salami

250g geriebener Käse

1 gehackte Zwiebel

1 rote Paprikaschote

200 g Mehl

2 Becher süße Sahne

Salz, Pfeffer, Oregano und Pizzagewürz

So wird es gemacht

Die Eier schaumig schlagen, die restlichen Zutaten –Mehl und Reibekäse zum Schluss unterheben.

Auf ein gefettetes Blech geben und bei 180 bis 200 Grad backen.

Kuchen

Kuchen in kleinen Eisbechern backen

Das braucht man

- 100g Butter oder weiche Margarine
- 100g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 großes Ei oder 2 kleine Eier
- 125g Mehl
- 1/2TL, gestr. Backpulver
- Kuvertüre (Zartbitter)
- 24 kleine Waffeln (Waffelbecher mit kakaohaltiger Fettglasur)

So wird es gemacht

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Heißluft: 160°C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die 24 Waffelbecher darauf stellen.

Für den Rührteig die weiche Butter mit einem Mixer geschmeidig rühren. Nach und nach den Zucker und den Vanillezucker unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Ei einzeln zugeben und etwa 1/2 Min. auf höchster Stufe unterrühren. Das Mehl mit Backpulver mischen, sieben und kurz auf mittlerer Stufe unterrühren. Den Teig nun in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und die Waffelbecher zu knapp 2/3 mit Teig füllen. Das Backblech auf mittlerer Einschubleiste in den Backofen schieben.

Im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen. Die Kuchen anschließend abkühlen lassen.

Die Kuvertüre in einen Wasserbad schmelzen und die Küchlein mit der Teigkuppel in die flüssige Schokolade tauchen.

Tipp: Wenn man möchte, kann man auf die warme Schokolade noch bunte Streusel, Kokosraspel oder gehackte Mandeln etc. streuen. Oder einfach mit Puderzucker bestreuen.

Getränke

Eistee

Das braucht man

3 Beutel Früchtetee nach Wahl

500 ml Apfelsaft

So wird es gemacht

Tee mit 500 ml kochenden Wasser aufbrühen.

Abkühlen lassen und Apfelsaft zugeben.