

Rezepte für das Modul IV „Grundlagen gesunder Ernährung“

❖ **Obstspieße**

- 6 Äpfel
- 3 Birnen
- 3 Bananen
- 500 g Trauben
- 1 Packung Holzspieße

Obst waschen und danach Birnen, Äpfel und Bananen klein schneiden. Alle Obststücke auf den Holzspieß stecken. Verschieden Obstspieße können entstehen.



❖ **Gemüsesticks**

- 1 Gurke
- 1 Bund Karotten
- 1 Bund Radieschen
- 2 Kohlrabi

Gemüse waschen und danach das Gemüse in längliche Stücke schneiden.



❖ **Gesunde Brötchen**

- 6 Vollkornbrötchen
- 6 Mehrkernbrötchen (Sonnenblumenkern oder Kürbiskernbrötchen)

Schmeckexperimente

Kräuterquark

2 x 250 g Quark (20 %)

1 Schuss Olivenöl

Eine Prise Salz und etwas Pfeffer

8 Kräuter tiefgekühlt (Tiefkühlpackung)

Quark in einer Schüssel mit Olivenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.

250 g fertigen Kräuterquark

Die Hälfte der Brötchen mit dem selbstgemachten Quark und die andere Hälfte der Brötchen mit dem gekauften Quark bestreichen. Mit verbundenen Augen können die unterschiedlichen Quarkaufstriche getestet werden.



Bananenmilch

1 l Milch

3 Bananen

Bananen klein schneiden und danach in ein hohes Gefäß geben. Dazu die Milch eingießen und mit einem Pürierstab die Banane mit der Milch zu einer schaumigen Bananenmilch zerkleinern.

2 x 500 ml Müller-Bananenmilch

Die selbstgemachte Bananenmilch in einige Gläser füllen und ebenfalls die gekaufte Bananenmilch in einige Gläser füllen. Mit verbundenen Augen kann der geschmackliche Unterschied der Bananenmilch getestet werden.

