

Rezept für ein Erdbeeren, Bananen Milchshake:



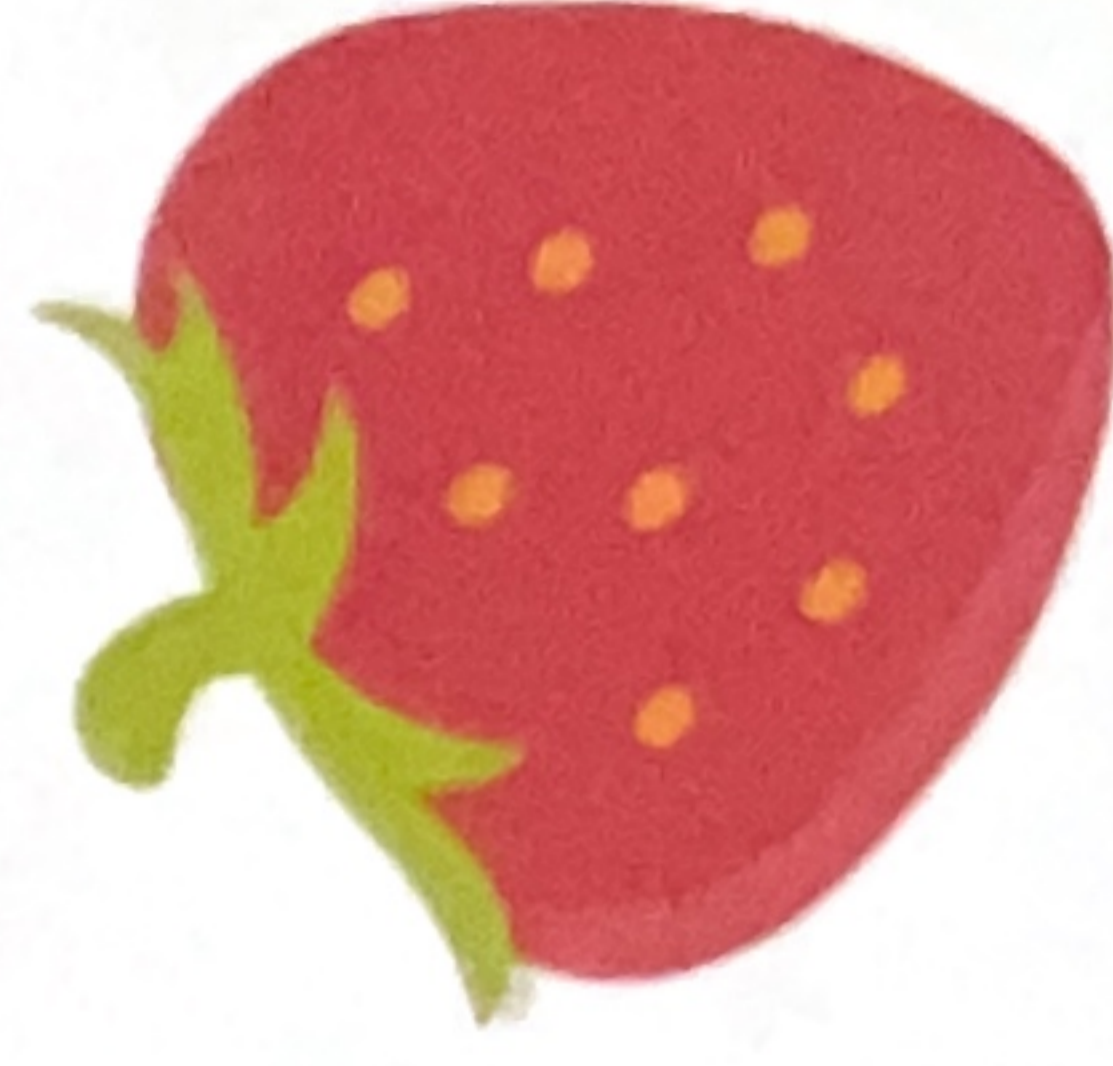
Zutaten:

- 1 Banane
- 6-8 Erdbeeren
- 250ml Milch (Hafermilch)
- 1-2 Teelöffel Honig

Zubereitung:

1. Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Erdbeeren waschen und das grün entfernen.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
4. 250ml Milch darauf gießen und 2TL Honig dazu geben.
5. Etwa 30-60 Sekunden mixen, bis der Shake schön cremig ist.
6. Abschmecken und bei Bedarf mehr Süße oder Milch zufügen.


Guten Appetit




FRANZÖSISCHER SALAT


(circa 40min)


ZUTATEN

200g Erbsen 

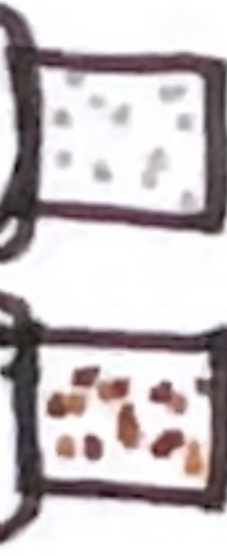
1 Karotte 

1 Apfel 

2 Eier 

1 Packung Schmand 

3 EL Mayonnaise 

Nach Geschmack (Pfeffer/Salz 

ZUBEREITUNG

1. Kochen Sie die Erbsen bis sie weich sind.
2. Sie schälen die Karotten, zerkleinern sie in kleine Würfel und kochen sie ebenfalls bis sie weich sind.
3. Die 2 Eier werden nun hartgekocht und danach in kleine Würfel zerschnitten.
4. Der Apfel wird geschält und auch in Würfel geschnitten.
5. Nun geben Sie die fertigen Zutaten in eine große Schüssel und rühren es gut durch.
6. Dann geben Sie die Mayonnaise, Schmand, Salz und Pfeffer dazu und rühren alles gut zusammen.
7. Legen Sie denn Salat noch etwa 10min in den Kühlschrank und dann lassen Sie sich schmecken.



Milchreis - Früchtebowl mit Vanillesauce

Zubereitung:

① Mandelmilch im Topf aufkochen, von der Kochstelle nehmen, Milchreis zugeben und 1 Minute weiterkochen, 10 Minuten stehen lassen. Den Reis nach Packungsanweisung ausquellen lassen, dabei öfter umrühren. Erkalten lassen und in 2 Bowls verteilen.

② Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark herausstreichen. 400 ml Mandeldrink mit Vanillemark und Zucker mischen und kurz aufkochen.

③ Speisestärke und 100 ml Mandeldrink mit dem Schneebesen gut verrühren und in den aufgekochten Mandeldrink geben, unter Rühren noch einmal kurz kochen lassen. Erkalten lassen, dabei ab und zu umrühren.



Zutaten für 2 Bowls:

- 125g Puola Milchreis
- 1l Naturgut Bio-Mandeldrink
- 1 Puola Vanilleschote
- 30g Puola Brauner Zucker
- 20g Speisestärke
- 60g Erdbeeren
- 60g Heidelbeeren
- 1 Kiwi
- 1 kleine Mango



④ Erdbeeren und Heidelbeeren waschen. Bei den Erdbeeren das Grün entfernen und sie in Scheiben schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Kiwi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Früchte geordnet auf dem Milchreis verteilen und mit der Vanillesauce servieren. Guten Appetit!



Erdbeer- Smoothie



Zutaten:

- 150g frische Erdbeeren
- 200 ml Milch ~~laktosefrei~~
- 1 TL Honig (optional)
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, den Strunk befreien
und mit Milch, Honig und Zitronen-
saft in einem Mixer glatt pürieren.
Kühl genießen!

Apfelkuchen

Zutaten:

(für eine Springform)

Teig:

200g Mehl

100g Zucker

1 Päckchen Backpulver

1 Päckchen Vanillezucker

100g Butter (weich)

2 Eier

3 Esslöffel Milch

Belag:

4-5 Äpfel

2 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Zimt

1 Esslöffel Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Mehl, Backpulver, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel vermischen.
3. Butter, Eier und Milch hinzufügen und alles gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Den Teig in eine gefettete Backform geben und glatt streichen.
5. Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden.
6. Apfelspalten mit Zitronensaft, Zucker und Zimt vermengen.
7. Die Äpfel gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
8. Den Kuchen 40-45 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

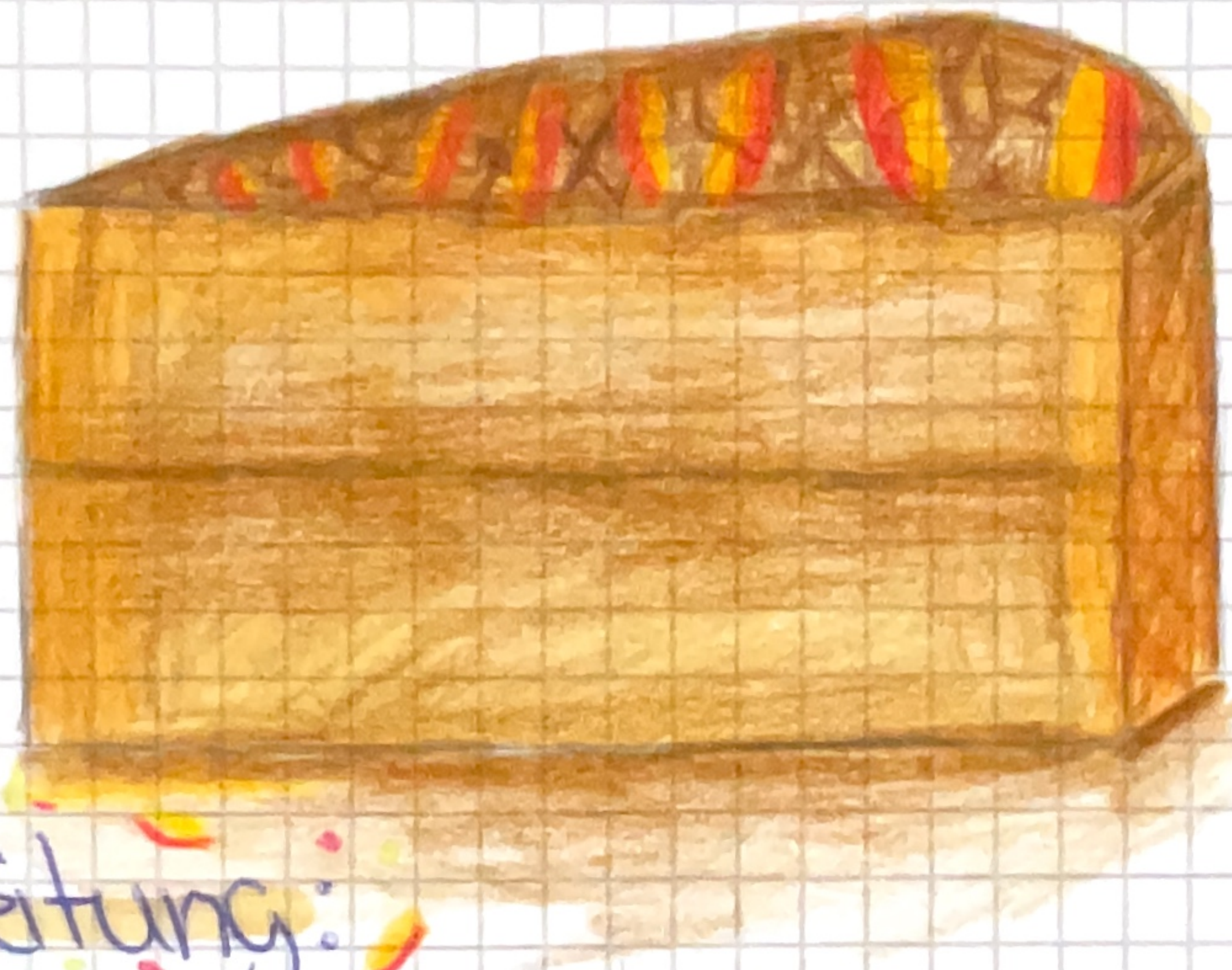
Tipp:

Dieser Kuchen ist ideal für Familie, Schule und Feste und lässt sich auch gut vorbereiten.

Mit Liebe gebacken schmeckt jeder Kuchen noch besser.



Gedeckter Apfelkuchen



Zutaten:

1kg Äpfel

150g Zucker

125g zimmerwarme Butter

1 Ei

3 EL Speisequark (20% Fett i. Tr.)

250g Mehl

Zubereitung:


1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Die Springform mit Butter einfetten. Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf mit 2 EL Zucker und 100 ml Wasser einmal aufkochen. Die Apfelstreifen zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen, bis sie weicher sind und das Wasser verkocht ist.
2. Die Butter mit dem übrigen Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Das Ei und den Quark dazugeben und unterrühren.
3. Das Mehl mit 2 TL Backpulver mischen und unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Die Apfelmasse darauf verteilen und den restlichen Teig darüberfüllen. Im Ofen 45 Minuten backen.

Klasse 6d

Karottenkuchen (vegan)


Zutaten (Springform Ø 24 cm)

Teig

- 260 g Karotten, fein gerieben
- 80–100 g brauner Zucker (je nach Geschmack) • 60 ml Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 100 ml neutrales Öl (Raps / Sonnenblume) • 200 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse • 140 g Dinkelmehl (Typ 630) • 2 TL Backpulver • 1 TL Natron • 1 TL Zimt • Abrieb von 1 Bio-Zitrone 
- 1 Prise Salz
- 80 ml Pflanzenmilch (Hafer oder Mandel) Optional • 1 kleine Handvoll gehackte Walnüsse oder Pekannüsse • 1 EL Apfelessig (macht den Kuchen extra fluffig – man schmeckt ihn nicht!)

Zubereitung

1. Ofen vorheizen auf 175 °C Ober-/Unterhitze. Springform einfetten oder auslegen.
2. Zucker, Ahornsirup, Öl und Pflanzenmilch in einer Schüssel verrühren.
3. Karotten, Zitronenabrieb und ggf. Nüsse unterheben.
4. Mehl, Mandeln, Backpulver, Natron, Zimt und Salz mischen und kurz unterrühren.
5. Zum Schluss Apfelessig einrühren.
6. Teig in die Form geben, glattstreichen.
7. 45–50 Minuten backen, Stäbchenprobe machen.
8. vollständig abkühlen lassen.

 Leichtes veganes Topping (optional, kaum süß)

Variante 1 – Frisch & leicht • 200 g veganer Frischkäse • 1–2 EL Puderzucker • 1 TL

Zitronensaft

Variante 2 – Ganz ohne Zucker • 200 ml gekühlte Kokosmilch (nur den festen Teil) • 1 TL

Zitronensaft, -prise Vanille