



# Gesund Kochen

UNSERE LECKERSTEN REZEPTIDEEN

MUT – 7. Jahrgangsstufe





# Rezepte

Vorspeisen .....	2
Grüner Spargelsalat .....	3
Tomaten-Mozzarella-Salat.....	4
Schnittlauch-Brot.....	5
Bärlauchsuppe .....	6
Kürbissuppe .....	7
Flammkuchenschnecken .....	8
Vegane Brotaufstriche .....	9
Hauptspeisen.....	10
Pfannkuchenröllchen mit Lachs.....	11
Kartoffelpüree mit Sauerkraut und Bratwurst .....	12
Rindfleisch-Burger .....	13
Veganer Bohnen-Burger .....	14
Nachspeisen .....	15
Erdbeer-Quark .....	16
Rhabarber-Streusel-Kuchen.....	17
Dinkel-Grießbrei mit Zimt.....	18
Bunter Obstsalat.....	19
Knusprige Müslikugeln .....	20
Süße Energy-Eier.....	21
Linzer Osterplätzchen .....	22
Getränke.....	23
Erdbeer-Bananen-Hafer-Shake.....	24
Erfrischender Wassermelonen-Shake .....	25



Städtische  
Wirtschaftsschule  
Erlangen

# Vorspeisen



## Grüner Spargelsalat

### Zutaten

- 500 g grüner Spargel
- 250 g Kirschtomaten
- ½ rote Zwiebel
- 150 g Feta
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

1. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen diagonal dritteln und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten kochen. Dann in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln geben, so behält der Spargel seine satte grüne Farbe. Anschließend trocken tupfen.
2. Tomaten vierteln. Zwiebel klein hacken, Feta zerbröseln. Alles mit dem Spargel in eine Schüssel geben.
3. Für das Dressing den Feta fein zerbröseln, die Knoblauchzehe hacken. Dann alle Zutaten zu einem Dressing verrühren oder pürieren. Das Dressing unter den Salat heben.

### Wusstest du, dass ...

... grüner Spargel im Gegensatz zum weißen Spargel über der Erde wächst und durch die Lichteinwirkung seine grüne Farbe erhält? Er hat einen intensiveren Geschmack als weißer Spargel und ist mit seinen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen gut für eine gesunde Ernährung geeignet. Die Saison für grünen Spargel beginnt in der Regel im April und endet im Juli.



## Tomaten-Mozzarella-Salat

### Zutaten

- 4 Tomaten
- 2 Packungen Mozzarella-Käse
- Basilikum
- Olivenöl
- Balsamico-Essig oder Balsamico-Creme
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

1. Tomaten und Basilikum waschen, trocken tupfen. Vom Basilikum die Blätter abzupfen.
2. Stielansatz der Tomaten ausschneiden.
3. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und im Wechsel schuppenförmig auf einer Platte anrichten. Mit Basilikumblättchen bestreuen.
4. Olivenöl und Essig bzw. Balsamico-Creme gleichmäßig darüber gießen. Mit Pfeffer bestreuen. Dazu schmeckt frisches Baguette.

### Wusstest du, dass ...

... die Tomate eine Frucht aus der Familie der Nachtschattengewächse ist und botanisch zu den Beeren gehört? Sie ist reich an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Die Hauptsaison für Tomaten aus heimischem Anbau in Deutschland ist von Juli bis September.



## Schnittlauch-Brot

### Zutaten

- Holzofenbrot, geschnitten
- Butter
- Schnittlauch
- evtl. Salz, Pfeffer



### Zubereitung

1. Die Brote Scheiben mit Butter bestreichen.
2. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
3. Schnittlauchröllchen auf die Brote Scheiben streuen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Brote halbieren und servieren.

### Wusstest du, dass ...

... Schnittlauch nicht nur ein leckeres Gewürz, sondern auch eine Quelle wichtiger Nährstoffe und gesundheitsfördernder Eigenschaften ist? Einst war er eine anerkannte Heilpflanze. Denn er wirkt sich äußerst positiv auf den Blutdruck, den Blutzucker und auch den Cholesterinspiegel aus.



## Bärlauchsuppe

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Bärlauch
- 1 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



### Zubereitung

1. Zuerst die Zwiebel und Kartoffeln schälen und klein würfeln. Bärlauch waschen und grob zerkleinern.
2. Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann die Kartoffeln zugeben und kurz mit braten. Gemüsebrühe zugeben und alles für 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
3. Frischkäse unterheben und den Bärlauch in die Suppe geben. Alles nochmal für 2 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit einem Pürierstab pürieren.
4. Bärlauchsuppe mit Kresse, Gänseblümchen oder Backerbsen garnieren und warm genießen.

### Wusstest du, dass ...

... Bärlauch mehr Vitamin C als eine Orange enthält und somit antibakteriell, entzündungshemmend und immunstärkend wirken kann? Bärlauch schmeckt ähnlich wie Knoblauch und man findet ihn im Frühling in nährstoffreichen Laub- und Mischwäldern, auf schattigen Wiesen und neben Bachläufen. Aber Vorsicht beim Sammeln: Die Blätter des Bärlauchs sehen denen der giftigen Maiglöckchen sehr ähnlich!





## Kürbissuppe

### Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 2 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 1 l Hühner- oder Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Backerbsen, Kürbiskerne



### Zubereitung

1. Kürbis waschen, entstielen und halbieren. Mithilfe eines Löffels das Fruchtfleisch des Kürbisses samt Kernen entfernen. Kartoffeln schälen. Kürbishälften und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken.
2. Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin 2-3 Minuten anbraten, dann gehackten Knoblauch sowie Kürbis- und Kartoffelstücke zufügen, kurz mitbraten und mit Brühe ablöschen.
3. Suppe aufkochen und bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis Kürbis und Kartoffeln weich sind.
4. Suppe nach Ende der Garzeit mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Sahne verfeinern. Fertige Suppe mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken, mit Backerbsen und gerösteten Kürbiskernen garnieren und warm genießen.

### Wusstest du, dass ...

... der Hokkaido-Kürbis mitsamt seiner Schale gegessen werden kann und sehr viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe enthält? Diese wirken in unserem Körper entzündungshemmend und beeinflussen unser Immunsystem positiv.





# Flammkuchenschnecken

## Zutaten

- 1 Rolle Flammkuchenteig
- 90 g Schinkenwürfel (optional)
- 100 g Schmand
- 150 g geriebener Käse
- 1 kleine Stange Lauch
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung

1. Zuerst den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann den Lauch waschen, die Stange längs halbieren und in kleine Streifen schneiden.
2. Flammkuchenteig ausrollen, mit Schmand bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Käse, Schinken und den Lauchstreifen belegen.
3. Teig aufrollen und in 16 gleiche Teile schneiden.
4. Die Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ein wenig flachdrücken. Die Flammkuchenschnecken für 17 Minuten backen.

## Wusstest du, dass ...

... Lauch sich aufgrund seines hohen Calciumgehalts positiv auf die Gesundheit von Knochen und Zähnen auswirkt? Lauch enthält ebenfalls viele B-Vitamine und Vitamin C. Vitamine sind lebensnotwendig, denn nur mit ihnen kann der Körper reibungslos funktionieren. Sie tragen beispielsweise zum Energiestoffwechsel bei, zur Bildung von Knochen oder der Funktion des Immunsystems.



## Vegane Brotaufstriche

### Zutaten

- Vollkorn-Baguette
- Vegane Margarine
- fertige oder frisch zubereitete Brotaufstriche
- Gurken
- Paprika
- Cocktailtomaten



### Zubereitung

1. Baguette in gleich dicke Scheiben schneiden, mit Margarine und Brotaufstrichen bestreichen.
2. Gemüse waschen, ggf. entkernen und in Gemüsesticks schneiden.
3. Alles in Schüsseln bzw. auf Tellern anrichten und genießen.

### Wusstest du, dass ...

... Menschen, die vegan essen, im Schnitt weniger sogenannte Zivilisationskrankheiten haben, weil sie mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst und Nüsse essen als Menschen, die sich mit tierischen Produkten ernähren? Allerdings handelt es sich bei pflanzlichen Ersatzprodukten oder veganen Fertiggerichten teilweise um hoch verarbeitete Produkte mit einem hohen Gehalt an Zucker, Speisesalz oder Fett, die mit vielen Zusatzstoffen versehen und nicht unbedingt gesundheitsfördernd sind. Daher sollten auch Veganer gut auf ihre Auswahl an Lebensmitteln achten und Gerichte möglichst frisch zubereiten.



Städtische  
Wirtschaftsschule  
Erlangen

# Hauptspeisen

## Pfannkuchenröllchen mit Lachs

### Zutaten

#### Teig

- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 200 g Mehl
- 60 ml Mineralwasser
- 1 Prise Salz

#### Füllung

- 200 g Räucherlachs
- 1 Pck. Frischkäse



### Zubereitung

1. Eier mit Milch, Zucker, Salz, Mehl und Mineralwasser zu einem glatten **Teig** rühren. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Aus dem Teig 6-7 Pfannkuchen ausbacken. Dafür je eine Kelle Teig in die heiße Pfanne geben und die Pfanne schwenken, sodass sich der Teig gleichmäßig verteilt. Pfannkuchen von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten ausbacken und auf einem Teller abkühlen lassen.
1. **Füllung:** Zum Aufrollen je einen abgekühlten Pfannkuchen mit ca. 2-3 EL Frischkäsecreme bestreichen und mit 2-3 Scheiben Räucherlachs belegen. Die Pfannkuchen eng aufrollen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen oder lauwarm genießen.

### Wusstest du, dass ...

... Lachs gesund ist, obwohl er zu den fettreichsten Fischen überhaupt gehört? Die in ihm enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sollen unter anderem den Cholesterinspiegel senken und auch Herzinfarkten vorbeugen.



## Kartoffelpüree mit Sauerkraut und Bratwurst

### Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- ¼ Liter Milch
- 1 Stück Butter
- Salz, Muskat
  
- Sauerkraut
- Bratwurst mit oder ohne Fleisch



### Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann in Salzwasser geben, aufkochen und ca. 20 Min. garen. Wenn die Kartoffeln gar sind, über ein Sieb abgießen.
2. Nun die Kartoffeln pressen oder stampfen, warme Milch und das Stück Butter dazugeben. Mit Salz und, wer mag, mit Muskat würzen und sofort servieren.
3. Das Sauerkraut im Topf mit etwas Wasser erhitzen und die Bratwürste in der Pfanne braten.
4. Das Kartoffelpüree mit dem Sauerkraut und den Würstchen servieren.

### Wusstest du, dass ...

... Kartoffeln satt machen und – richtig serviert – gesund sind? Die kalorienarme Knolle steckt voller Mineralien, Ballaststoffen und Vitaminen, weshalb sie auch Zitrone des Nordens genannt wird. Sie ist reich an Vitamin C, hat viel Kalium und ganz viele Anti-Oxidantien, die unserem Körper Schutzeffekte bieten. Wir sollten sie mit der Schale kochen, damit alle Inhaltsstoffe in der Kartoffel bleiben. Wenn wir sie als Chips oder Pommes weiterverarbeitet verzehren, haben Kartoffeln eher schlechte Eigenschaften für unsere Gesundheit.



## Rindfleisch-Burger

### Zutaten

- 600 g Rinderhackfleisch
- 1 rote Zwiebel
- 2 Fleischtomaten
- 3 Essiggurken
- 4 Salatblätter
- 4 Scheiben Käse nach Wahl
- 4 Burger-Buns
- 4 EL Burger- oder BBQ-Soße
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

1. Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und mit etwas Salz würzen. Nun Burger Pattys aus dem Hack formen.
2. Die Zwiebel mit einem Messer schälen und in Ringe schneiden. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die Essiggurken genauso aus dem Glas nehmen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken schütteln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger bei hoher Hitze braten. Nach dem ersten Wenden die Käsescheiben auf den Pattys verteilen. Sobald das Fleisch fertig und der Käse geschmolzen ist, die Pattys aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne die Burger-Buns mit der Schnittfläche kurz anrösten.
4. Das untere Bun mit einem Salatblatt belegen und darauf nach Geschmack Essiggurken und Tomatenscheiben sowie Zwiebelringe legen. Patty auf das Gemüse setzen. Den Deckel des Burgers mit der Soße bestreichen und aufsetzen. Dazu passen wunderbar ein paar knusprige Pommes oder Wedges.

### Wusstest du, dass ...

... Rindfleisch einen hohen Eiweiß-Anteil hat und wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Zink enthält? Im Handel dienen verschiedene Tierwohl-Label als Einkaufshilfe für Fleisch von Tieren, die artgerecht gehalten und möglichst schonend geschlachtet wurden.





## Veganer Bohnen-Burger

### Zutaten

- 1 Dose Kidneybohnen
- 60 g zarte Haferflocken
- 25 g Semmelbrösel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Senf
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL ital. Kräuter
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Braten



### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kidneybohnen abtropfen lassen, abwaschen und mit einer Gabel gut zerdrücken.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und so lange kneten, bis sich ein homogener Teig gebildet hat. Den Teig einige Minuten ruhen lassen und anschließend 4-5 gleichgroße Pattys formen.
3. Die Pattys in der Pfanne von beiden Seiten kross und goldbraun braten.
4. Die Burger-Buns mit der Schnittfläche kurz im Ofengrill anrösten, bis sie schön knusprig sind.
5. Das untere Bun mit einem Salatblatt belegen und darauf nach Geschmack Essiggurken und Tomatenscheiben sowie Zwiebelringe legen. Patty auf das Gemüse setzen. Den Deckel des Burgers mit der Soße bestreichen und aufsetzen. Anschließend warm servieren.

### Wusstest du, dass ...

... Hülsenfrüchte eine hervorragende Quelle für pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und zahlreiche wichtige Mineralstoffe und Vitamine sind? Durch den hohen Ballaststoffgehalt sättigen sie gut und fördern eine gesunde Verdauung.





Städtische  
Wirtschaftsschule  
Erlangen

# Nachspeisen



## Erdbeer-Quark

### Zutaten

- 500 g Erdbeeren
- 100 g Sahne
- 500 g Magerquark
- 50 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- Schokoraspeln



### Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen und vierteln.
2. Sahne steif schlagen.
3. Magerquark mit Zucker und Vanillezucker verrühren. Sahne unterheben.
4. Erdbeeren und Quark abwechselnd in Gläser oder Schalen schichten. Zur Garnitur ein paar Schokostreusel darüberstreuen. Bis zum Servieren kaltstellen.

### Wusstest du, dass ...

... die Erdbeere botanisch gesehen gar keine Frucht, sondern eine Nuss ist? Obwohl sie so wunderbar süß schmeckt, enthält die Erdbeere sehr wenig Fruchtzucker und wenig Kalorien, dafür ist sie reich an Vitamin C und Kalium. Die heimische Erdbeersaison in Deutschland beginnt in der Regel Mitte Mai und dauert bis in den August.

## Rhabarber-Streusel-Kuchen

### Zutaten

#### Teig

- 220 g Weizenmehl (Type 405)
- 50 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 100 g kalte Butter
- 1 Eigelb

#### Streusel

- 175 g Weizenmehl (Type 405)
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 100 g Butter

#### Füllung

- 500 ml Milch
- 1½ Pck. Vanillepuddingpulver
- 80 g Zucker
- 1 Eigelb
- 400 g Rhabarber



### Zubereitung

1. Eine Springform (Ø 26 cm) fetten, mit etwas Mehl bestäuben. Für den **Teig** Mehl mit Puderzucker und Salz in eine Schüssel sieben, kalte Butter in kleine Stücke schneiden und gründlich mit den trockenen Zutaten mischen. Das Eigelb zuletzt unterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kaltstellen.
2. Für die **Streusel** Mehl, Zucker, Vanillezucker, Zimt und Salz in eine Schüssel geben. Die Butter in kleinen Stücken hinzugeben. Alles zwischen den Händen zerreiben und zu groben Streuseln formen. Die Streusel bis zur Weiterverwendung kühlstellen.
3. Den Mürbeteig etwas weicher werden lassen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Die runde Teigplatte in die vorbereitete Form geben. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
4. Für die **Füllung** zwei Drittel der Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Restliche Milch mit Puddingpulver und Zucker vermischen. Das Eigelb dazugeben, alles glattrühren. Die angerührte Mischung unter die heiße Milch rühren und alles auf kleinster Stufe unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Den Vanillepudding für ca. 10 Minuten erkalten lassen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Rhabarber waschen und trockentupfen, die Enden abschneiden. Rhabarberstangen in 1-2 cm lange Stücke schneiden.
6. Die Rhabarberstücke unter den Pudding mischen und auf dem Mürbeteigboden verteilen. Die Streusel aufstreuen. Alles für ca. 45 Minuten im Ofen backen und ca. 1 Stunde auskühlen lassen.

## Dinkel-Grießbrei mit Zimt

### Zutaten

- Abrieb von 1 Zitrone
- 1 l Vollmilch
- 40 g Süßrahmbutter
- 4 EL Zucker (ca. 60 g)
- 1 Prise Salz
- 150 g Dinkelgrieß
- Zimt, Zucker



### Zubereitung

1. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und fein abreiben.
2. Milch, Butter, Vollrohrzucker, Zitronenschale und Salz zum Kochen bringen.
3. Dinkelgrieß einrühren und unter Rühren aufkochen. Bei geringer Hitze ausquellen lassen. Lauwarm servieren und bei Belieben mit Zimt und Zucker bestreuen.

### Wusstest du, dass ...

... Dinkel ein sogenanntes Urgetreide ist und vom Menschen schon vor Tausenden von Jahren angebaut wurde? Generell sind Vollkornprodukte aufgrund des höheren Mineral-, Vitamin- und Ballaststoffgehalts fein gemahlene Getreideprodukten vorzuziehen.

## Bunter Obstsalat

### Zutaten

- 1 Ananas
- 2 Bananen
- 2 Äpfel
- 500 g rote und grüne Trauben
- 2 Orangen
- 200 ml Orangensaft
- 250 ml Schlagsahne
- 1 Pck. Vanillezucker



### Zubereitung

1. Ananas mit einem Sägemesser schälen und Strunk entfernen. Fruchtfleisch in gleichmäßige Stücke schneiden.
2. Bananen und Orangen schälen und in ebenso große Stücke schneiden.
3. Äpfel waschen, entkernen und mit Schale in gleich große Stücke schneiden.
4. Trauben waschen und halbieren.
5. Sahne mit Vanillezucker aufschlagen und in eine Schale geben.
6. Obst in einer großen Schüssel mit dem Orangensaft gut durchmischen. Obstsalat pur oder mit Schlagsahne genießen.

### Wusstest du, dass ...

... Zitrusfrüchte wie Orangen oder Mandarinen zu den beliebtesten Früchten in der kalten Jahreszeit zählen? Ihr Geschmack ist erfrischend und ihre Aromen sind eine Bereicherung in unzähligen Speisen. Außerdem gelten sie als gute Vitamin-C-Quelle. Jedoch werden Zitrusfrüchte üblicherweise vor der Ernte mit Pflanzenschutzmitteln gespritzt, um vor Insekten- und Pilzbefall zu schützen. Wenn du auch die Schale weiterverarbeiten willst, solltest du Bio-Zitrusfrüchte verwenden.



## Knusprige Müslikugeln

### Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 50 g Apfelmark
- 50 g Mandelmus
- 40 g getrocknete Datteln
- 40 g getrocknete Aprikosen
- 10 g Schokostückchen
- 10 g geröstete Mandeln
- 1 Prise Salz, etwas Vanillepulver



### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Datteln und Aprikosen mithilfe eines Mixers zerkleinern. Haferflocken, Apfelmark, Mandelmus, Schokostückchen, geröstete Mandeln, Salz und Vanille dazugeben und vermengen. Die Masse sollte noch stückig bleiben.
3. Mit den Händen 15-20 gleichmäßig kleine Kugeln formen, auf das Backblech legen und 10-15 Min. backen.

### Wusstest du, dass ...

... Haferflocken ein gesundes und zudem günstiges Nahrungsmittel sind? Sie enthalten Ballaststoffe, Vitamine wie Vitamin B1 und Mineralstoffe wie Magnesium und Zink. Die Flocken sättigen für einen langen Zeitraum und lassen den Blutzuckerspiegel dabei nur langsam ansteigen.



## Süße Energy-Eier

### Zutaten

- 75 g Datteln getrocknet, entsteint
- 100 g Aprikosen getrocknet
- 200 g Mandeln gemahlen
- 50 g Kokosflocken + etwas zur Deko
- 2 El Kokosöl
- 0,5 Vanilleschote ausgekratzt
- 100 g Schokolade
- 30 Mandelblättchen als Hasenohren



### Zubereitung

1. Datteln und Aprikosen 1 Stunde in heißem Wasser einweichen. Trockenfrüchte aus der Flüssigkeit nehmen und mit den Mandeln, 50 g Kokosflocken, Kokosöl und Vanillemark zu einer gut formbaren Masse mixen. Daraus kleine Eier formen. In den Kühlschrank stellen.
2. Schokolade schmelzen.
3. Eier in die Schokolade tauchen. Mit Kokosflocken bestreuen. Einigen Eiern Hasenohren aus Mandelblättchen aufsetzen. Trocknen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

### Wusstest du, dass ...

... Energy Balls kleinen runden Bällchen sind, die mit Nährstoffen vollgepackt sind. Sie versorgen Körper und Gehirn schnell und nachhaltig mit Energie. Hergestellt werden sie aus Trockenfrüchten und Nüssen. Als Alternative zu Schokoriegeln und Co. sind sie der perfekte gesunde Snack!





## Linzer Osterplätzchen

### Zutaten

- 350 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 200 g weiche Butter oder Margarine
- 1 Pck. Geriebene Orangenschale
- etwa 3 EL Orangensaft
- 100 g weiße oder Vollmilchschokolade



### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für den Mürbteig Mehl in eine Rührschüssel geben. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Sollte der Teig kleben, die Teigkugel in Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Min. kaltstellen.
3. Teig am besten in 2 Portionen ausrollen. Zuerst 2/3 des Teiges dünn auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, Ei-Kekse ausstechen und auf das Backblech legen. Bei der Hälfte der Kekse in der Mitte Motive ausstechen. Die kleinen Motive und die Teigreste mit dem übrigen Teig verkneten und weitere Ei-Kekse ausstechen. Diese ebenfalls auf Backpapier legen, bei der Hälfte wieder Motive ausstechen und alles nacheinander backen. Danach die Plätzchen erkalten lassen.
4. Schokolade im Wasserbad schmelzen und die Osterplätzchen damit füllen. Mit Puderzucker bestreuen und genießen.

### Wusstest du, dass ...

... nach der christlichen Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern zum Osterfest traditionell süße und reichhaltige Speisen wie Ostergebäck verzehrt werden, um das Fasten zu brechen? Ein bewusster und kontrollierter Genuss von Zucker und Süßigkeiten ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.



Städtische  
Wirtschaftsschule  
Erlangen

# Getränke



## Erdbeer-Bananen-Hafer-Shake

### Zutaten

- 200 g Erdbeeren
- 2 Bananen
- ½ Zitrone
- 50 g zarte Haferflocken
- 100 g Naturjoghurt
- 400 ml kalte Milch



### Zubereitung

1. Erdbeeren verlesen, waschen, vorsichtig trocken tupfen und putzen.
2. Bananen schälen, grob klein schneiden. Zitrone auspressen. Erdbeeren, Bananen und Haferflocken in ein hohes Rührgefäß oder einen Standmixer geben. Zitronensaft, Joghurt und Milch hinzufügen und alles mit dem Pürierstab bzw. im Mixer cremig mixen, bis alle Stücke fein püriert sind.
3. Smoothie gleichmäßig auf hohe Gläser verteilen. Frisch servieren.

### Wusstest du, dass ...

... Zarte Haferflocken aus geschnittenen Haferkernen, der Hafergrütze, hergestellt werden? Haferflocken sind reich an pflanzlichem Eiweiß und wertvollen Mineralien wie Kalium, Eisen, Natrium, Zink, Magnesium und Phosphor. Mit seinen gesunden Zutaten ist dieser Shake ein sättigender Fitmacher für den Tag.



## Erfrischender Wassermelonen-Shake

### Zutaten

- ½-1 Wassermelone
- Zitronensaft
- Eiswürfel



### Zubereitung

1. Gekühlte Wassermelone von der Schale befreien und in grobe Stücke schneiden.
2. Melonen-Stücke zusammen mit einem Spritzer Zitronensaft und den Eiswürfeln in einen Mixer geben und gut durchpürieren.
3. In Gläser abfüllen und eisgekühlt servieren.

### Wusstest du, dass ...

... die Wassermelone eine beliebte, sommerliche Frucht ist, die ursprünglich aus Afrika stammt? Sie ist für ihren hohen Wassergehalt und ihren süßen Geschmack bekannt und an heißen Sommertagen besonders erfrischend. Die Wassermelone ist kalorienarm und reich an Vitaminen und Mineralstoffen.