



Gesunde Pausensnacks

Das digitale Kochbuch – ein Projekt der Klasse

5b



Lustiges Obstbild

1 Banane

1 Apfel

1 Orange

1 Stück rote Paprika

Heidelbeeren, Weintrauben



Obstspieße

Zutaten:

Früchte wie:

- **Bananen**
- **Äpfel**
- **Weintrauben**
- **Erdbeeren**



Zubereitung:

Zuerst wäscht man die die Früchte und das Obst.

Als nächstes schneidet man das Obst in mundgerechte Stücke .

Nun steckt man sie in beliebiger Reihenfolge auf einen Holz- oder Plastikspieß.

Zu guter Letzt serviert man sie auf einen Teller.

LASST ES EUCH SCHMECKEN

Buntes Studentenfutter

Zutaten:

Bananenchips

Nüsse (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse, Cashewkerne...)

Trockenfrüchte (z.B. Cranberrys, Rosinen, getrocknete Erdbeeren...)

Einfach in einer Schüssel vermengen – fertig!



Tomate-Mozzarella Brot

Zutaten:

eine Scheibe Brot
eine große Tomate
eine große Kugel Mozzarella
ein Stängel Basilikum
Balsamico (wer mag)

Zubereitung:

Zuerst schneidet man die Tomate und den Mozzarella in dünne Scheiben.

Dann legt man die Scheiben abwechselnd auf das Brot.

Nun zupft man ein paar Blätter Basilikum vom Stängel und streut sie auf das belegte Brot.

Zum Schluss kann man noch etwas Balsamico darüber träufeln.

Guten Appetit!



Bananenbrot: (alternativ mit Gurke)



Dafür brauchst du :

=BUTTER

= 1x Banane

=1x Brot

=1x Packung Minipaprikas

VORGANG:

Schneidet ein Brot in zwei Hälften.

Tragt auf die eine Hälfte dick Butter auf.

Schneidet anschließend eine Banane her und legt die Stücke auf das mit Butter bestrichene Brot und

klappt beide Hälften wieder zusammen.

Wer will kann alles noch schön dekorieren, da kommen dann die Minipaprikas ins Spiel, schneide ein paar auseinander und lege sie um das Brot herum.

Viel Spaß beim Nachmachen!

Oliven-Feta-Spieße



Zuerst richte ich mir die Zutaten, in diesem Fall, den Hirtenkäse, die Oliven (ich nehme grüne) und einen Schaschlikspießher.



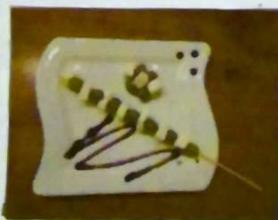
Nun schneide ich den Feta in ca. 2cm große Würfel.



Anschließend beginne ich, abwechselnd Feta und Oliven auf den Spieß zu stecken.



Ihr könnt so viel Käse und Oliven Spießen wie ihr wollt, ich habe ca. 3/4 des Spießes voll gemacht.



Jetzt noch schön anrichten und
Guten Appetit!

Bunter Nudelsalat mit Pesto

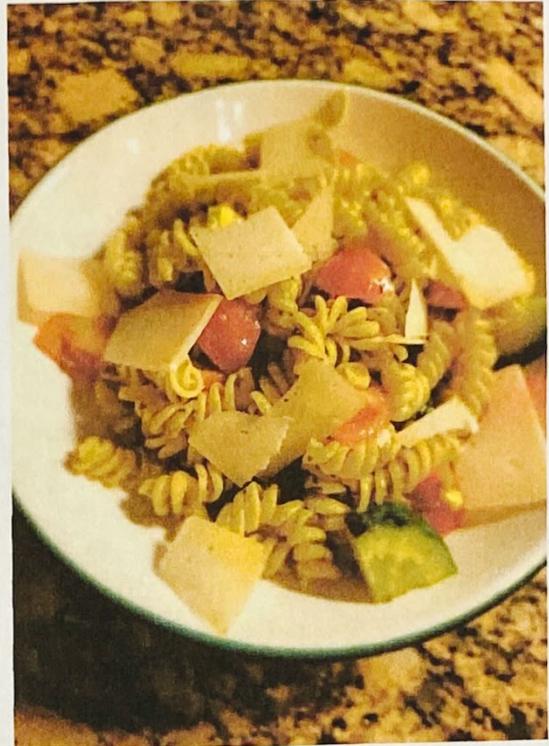
Zutaten:

500g Dinkel Eiernudeln

Für die Sauce:

- 2 EL grünes Pesto
- 1 Prise Saltz
- 2 EL Parmesan
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 Knoblauch Zehe (klein gehackt)

- Eine halbe Dose Mais
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200g Cherry Tomaten
- Eine halbe Gurke
- 200g Mozzarella
- 150g gehobelter Parmesan
- Pinienkerne



Nudeln in kochendem Salzwasser 9 min kochen. Die Zutaten für die Sauce vermengen. Gemüse waschen und klein schneiden. Zusammen mit dem Mozzarella und Parmesan zur Sauce geben. Nun werden die Nudeln hinzugefügt. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und über den Nudelsalat geben. 1 Stunde durchziehen lassen und dann genießen.

Guten Appetit!

Club Sandwich



Zutaten

2 Scheiben Toast

2 Blätter Salat

Schinken

Gurken

Käse (z.B. Emmentaler oder Cheddar)

Sandwich-Creme nach Wahl



Gemüsespieße

Zutaten:

Cocktailtomaten

1 kleine Zucchini

1 rote Zwiebel

1 rote/gelbe Paprika

1. Legt zuerst alle Zutaten und Materialien bereit.
2. Dann wascht ihr die kleinen Tomaten.
3. Wascht danach eine kleine Zucchini und schneidet sie in dünne (0,5cm dicke) Scheiben.
4. Jetzt schält ihr eine rote Zwiebel. Halbiert sie und brecht die einzelnen Schichten mit den Händen auseinander.
5. Wascht nun die Paprika. Halbiert sie anschließend und entfernt das Kernhaus. Halbiert die beiden Hälften ein weiteres Mal und schneidet dann jedes Viertel in drei Teile.
6. Jetzt steckt ihr abwechselnd die verschiedenen Gemüsestücke auf den Spieß.



PIZZABRÖTCHEN-AUFSTRICH



Zutaten für 15 Portionen:

-500g Sauerrahm

-200g Käse (Gouda/Emmentaler gerieben)

-ein halber Teelöffel Oregano

-eine Prise Pfeffer -250g Salami

-200g Kochschinken

-2 Paprikaschoten (gelb und rot)

-Brot , Brötchen oder Baguette

Zubereitung:

Alle Zutaten klein schneiden und in einer Schüssel vermischen, nicht salzen (Salami und Käse sind salzig genug). Brote, Brötchen oder Baguette damit bestreichen, auf ein

Backblech legen und bei 180 Grad 10 Minuten überbacken.

**Der Aufstrich kann auch kalt (ohne Überbacken) genossen werden, warm schmeckt er
aber besser!**

Guten Appetit!

Obazda

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
120g Camembert
200g Frischkäse
40g weiche Butter
1 TL Paprikapulver, edelsüß
Je eine Prise Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Den Camembert in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln klein würfeln und mit der Butter zusammen mit einer Gabel zerdrücken. Den Frischkäse dazugeben und gleichmäßig verrühren. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt dunkles Brot, Baguette und frische Brezen!

Frischkäse-Gurken-Brot

Zutaten:

- Eine Scheibe Bauernbrot
- Etwas Frischkäse
- Einige Scheiben Gurken

Guten Appetit!!



Griechischer Joghurt mit Haferflocken und Ahornsirup



Zutaten für 1 Portion:



1 griechischer Joghurt

2 EL Haferflocken zart

1 EL Ahornsirup

Weitere Zutaten nach Wunsch

(z.B. Sonnenblumenkerne, Obst, usw. je nach Wunsch)

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Fertig...

Guten Appetit !

MANDEL CRUNCH

ZUTATEN:

- 100g zarte Haferflocken
- 100g gemahlene Mandeln
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 35g Mandelmus
- 75g Agavendicksaft
- 20g Mandelkrokant



ZUBEREITUNG:

Heize den Backofen auf 150 Grad vor und mahle anschließend die Haferflocken mit einem Stabmixer klein. Danach gibst du die gemahlene Mandeln hinzu. Nun mische Zimt, Salz und Mandelkrokant hinzu. Rühre jetzt den Agavendicksaft und das Mandelmus separat zusammen, bis sie eine cremige Masse ergeben. Hast du dies getan, musst du den Inhalt beider Schüsseln gut vermischen und anschließend auf ein Backblech geben. Schiebe das Blech in den Ofen und backe die Masse für ca. 15 min bei 150 Grad. Nachdem Herausheben abkühlen lassen.



TIPP:

Schaue während der Backzeit in den Ofen und achte darauf, dass das Müsli nicht anbrennt.

Salat-Eier-Käse-Vollkornsandwich

Zutaten:

100 g Camembert

¼ TL Paprikapulver

4 Salatblätter (Kopfsalat)

4 Scheiben Vollkornbrot oder 2 Körnersemmeln

2 hartgekochte Eier

8 Scheiben Salatgurke

Gewürz/Kräuter nach Wahl (Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Kresse...)

Zubereitung:

Camembert in dünne Schieben schneiden und mit Paprikapulver bestreuen.

Salatblätter sorgfältig waschen und trocknen.

Eier schälen und in dünne Scheiben schneiden, Salatgurke ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten auf zwei Brotscheiben oder zwei Semmelhälften anrichten und Gewürze/Kräuter nach Wahl darüber streuen. Dann die restlichen Brotscheiben bzw. Semmelhälften darauflegen.

Guten Appetit!



Gesunder Joghurt mit Obst ♡



Zutaten:

-200g Skyr

-100g Joghurt

-Obst nach Wahl z.B. Mango, Apfel, Heidelbeeren, Himbeeren usw.

-Wer es etwas süßer mag einen kann einen Spritzer Süßstoff verwenden

Zubereitung:

1. Gebe Skyr und Joghurt in eine Schüssel und verrühre es anschließend. Jetzt kannst du, bei Bedarf, auch den Süßstoff hinzufügen.

2. Nun musst du das Obst schälen und schneiden.

3. Nachdem du das erledigt hast kannst du das Obst dazugeben.



Bananensmoothie 0,3l

Du brauchst:

- 1 bio Banane
- 4 cl Kokosnussmilch
- 1 TI Honig
- 100 ml Orangensaft

Die Banane klein schneiden und mit den anderen Zutaten im Standmixer vermischen.

Den Smoothie in ein Glas füllen und mit Bananenscheiben verzieren.

Am besten eiskalt genießen.

Jakob Hofbauer 5 b



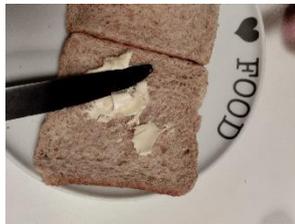
VEGETARISCHES SANDWICH

ZUTATEN: Butter, Ei, Toast, Käse, Gurke, Tomaten



1. SCHRITT:

Butter auf beide Toastscheiben streichen.



2. SCHRITT:

Toast mit Käse belegen.



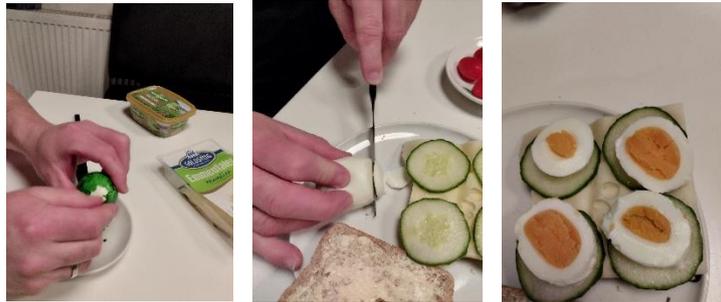
3. SCHRITT:

Gurke in Scheiben schneiden und auf den Toast legen.



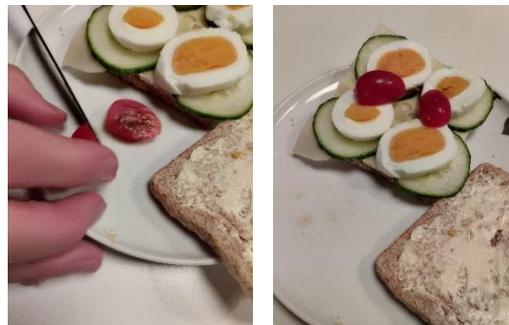
4.SCHRITT:

Hartgekochtes Ei schälen, in Scheiben schneiden und auf den Toast legen.



5.SCHRITT:

Cocktail-Tomaten halbieren und auf den Toast legen.



6.SCHRITT:

Die nicht belegte Toastscheibe mit der Butterseite nach unten auf die belegte Toastscheibe legen.



7.SCHRITT:

Sandwich halbieren.



Bunter Obstsalat



Es kann jedes Obst nach Geschmack oder Saison verwendet werden.

Für dieses Rezept nehmen wir:

Zutaten für 4 Portionen

2 Bananen
2 Äpfel
500g Weintrauben
500g Ananas
4-5 EL Heidelbeeren
2 Kiwi
2 Orangen
Saft einer halber Zitrone



Obstsalat mit Vanillejoghurt

Zubereitungszeit : 15 Minuten

Zubereitung

Für diesen fruchtig, köstlichen Obstsalat zuerst das Obst gründlich waschen. Bananen, Ananas und Orangen schälen, Äpfel entkernen. Anschließend das gesamte Obst klein schneiden und in eine Schüssel geben. Ananas, Kiwi und Äpfel können auch in Scheiben geschnitten werden und mit Ausstechformen ausgestochen werden. Die Heidelbeeren ebenfalls hinzufügen. Danach das Obst mit Zitrone beträufeln, damit es nicht braun wird. Alles zusammen gut vermischen. Den fertigen Obstsalat in Obstschalen einfüllen und servieren.

Tipps zum Rezept

Besonders beliebt ist Obstsalat auch mit Joghurt. Wer mag, kann auch gehackte Nüsse, Haferflocken, Rosinen oder Kokoschips zugeben.

Lieblingsjoghurt mit Müsli und Nüssen

Zutaten:

- Joghurt
- Müsli
- Nüsse (z.B. Walnüsse, Mandeln...)
- Honig nach Belieben

Zubereitung:

Zuerst ein paar Löffel Joghurt in eine Schale füllen. Danach Lieblingsmüsli darüber streuen. 2-3 Teelöffel kleingehackte Nüsse dazugeben. Nach Belieben mit etwas Honig versüßen.

Guten Appetit!

