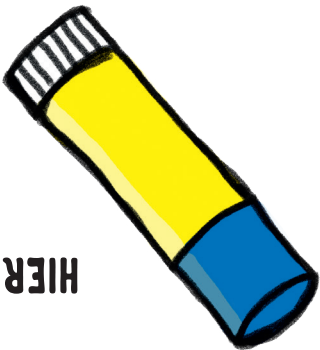


**HIER KLEBEN**






1


**POWERMÜSLE**






**Zutaten (für 1 Portion):** 2 EL Haferflocken | 1 TL Haselnüsse gemahlen | 50 g Naturjoghurt | 1 TL Zitronensaft | ½ Apfel | 1 TL Rosinen

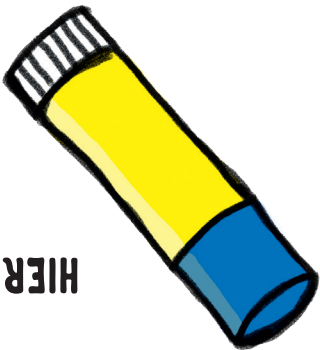
### **Zubereitung**



Apfel waschen, grob raspeln, mit dem Zitronensaft beträufeln. Alle Zutaten dazugeben, gut vermischen und genießen!



HIER KLEBEN






2


**ZEBRABROTE**






**Zutaten (für 1 Portion):** 1 Scheibe Pumpernickel  
Vollkornbrot | 2 EL Frischkäse | etwas Kresse | Karotte |  
Gurke | Spieße

### **Zubereitung**

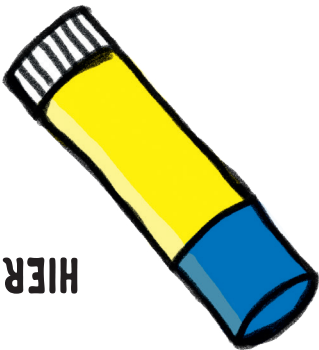


Pumpernickelbrot mit Frischkäse bestreichen, Kresse darüber streuen, halbieren, aufeinanderlegen und in kleine Vierecke schneiden. Mit Karotten- und Gurkenscheiben belegen und mit Spießen auf den Broten feststecken.





**HIER KLEBEN**




3

# LÖWENSPIEBE









**Zutaten (für 1 Portion):** 50 g milder Käse | 10 Trauben  
(oder Gurkenstücke, Cocktailtomaten, Apfelstücke) |  
Holzspieße

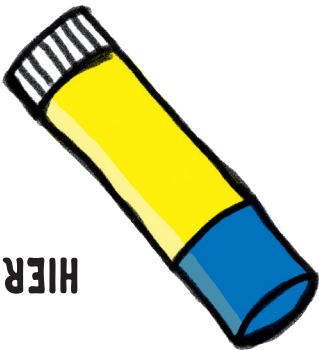
### **Zubereitung**



Käse in kleine Würfel schneiden, die Würfel mit Trauben,  
Apfelstücken oder anderem Gemüse abwechselnd auf  
die Holzspieße stecken.



**HIER KLEBEN**




4

# SCHMETTERLINGSBROTE









**Zutaten (für 1 Portion):** 1 Scheibe Vollkornbrot | 25 g Topfen | 10 g Sauerrahm | etwas Schnittlauch | Salz | rote Paprika | Karotte | Radieschen

### **Zubereitung**

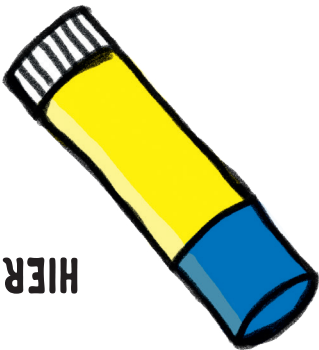


Für den Aufstrich den Topfen mit dem Sauerrahm glatt-rühren, den fein geschnittenen Schnittlauch untermengen, mit Salz abschmecken. Brotscheibe halbieren und mit dem Schnittlauchtopfen bestreichen. Paprika und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Karotte schälen und eine Hälfte der Länge nach und die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Die zwei Brothälften mit der runden Seite aneinanderlegen und beliebig mit Gemüse in Form von bunten Schmetterlingen verzieren.





**HIER KLEBEN**





5

**BÄRENTRAUM**





**Zutaten (für 1 Portion):** ½ Banane | ½ Apfel |  
50 g Naturjoghurt | 25 g Vanillejoghurt

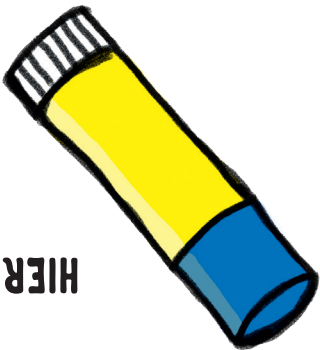
### **Zubereitung**

Joghurt mischen. Das gewaschene und klein geschnittene Obst unterheben. Fertig!





**HIER KLEBEN**



6

# DSCHUNGELMILCH







**Zutaten (für 1 Portion):** 150 ml Milch | ½ reife Banane

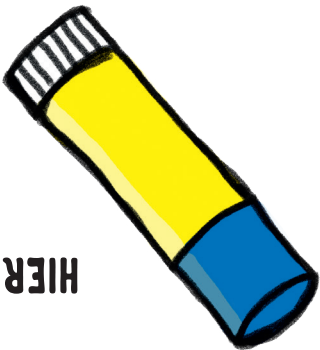
### **Zubereitung**

Geschälte Banane und Milch in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.





**HIER KLEBEN**





7

**OPAS LIEBLINGSBROTE**




# KAROTTENAUFSTRICH

**Zutaten (für 1 Portion):** 30 g Frischkäse | ½ Karotte | Salz |  
nach Geschmack Currypulver



## Zubereitung

Karotte schälen, fein reiben, unter den Frischkäse rühren,  
abschmecken.



# HUMMUS

**Zutaten (für 1 Portion):** 50 g Kichererbsen (aus der Dose) | Knoblauchzehe | 1 TL Olivenöl | 1 EL Zitronensaft | Pfeffer | evtl. Salz | Minzblätter (frisch)

## Zubereitung

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen. Beides in einem hohen Gefäß pürieren. Alle weiteren Zutaten zugeben und zu einer feinen Creme verarbeiten. Creme mit den Minzblättchen garnieren, auf ein Brot streichen.



**HIER KLEBEN**




8

## SALAT AUS 1001 NACHT








**Zutaten (für 4 Portionen):** 200 g Couscous (Vollkorn) | 375 ml Wasser | 3 EL Zitronensaft | 4 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer | ½ Bund Frühlingszwiebeln | ½ Zucchini | ½ rote Paprikaschote | ½ Bund Petersilie | ½ Knoblauchzehe | 150 g Feta



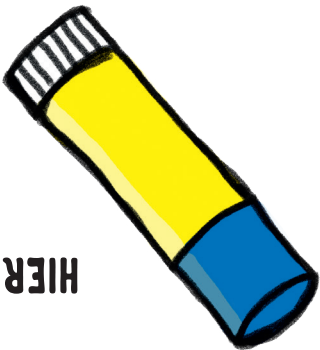
### **Zubereitung**

Couscous zum kochenden Wasser geben, zirka 15 Minuten quellen lassen. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben, vermengen. Gemüse waschen und klein schneiden, Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse pressen. Alles zusammen mit dem klein geschnittenen Feta unter die Couscousmasse heben. Gegebenenfalls noch einmal abschmecken. Fertig!





**HIER KLEBEN**




9



**OMAS SÜßE KAROTTEN**






**Zutaten (für 12 Muffins):** 250g Karotten | 1 kleine Orange unbehandelt (Saft und Schale) | 100g Weizenmehl | 100g Weizen-Vollkornmehl | ½ Pck. Backpulver | 150g gemahlene Mandeln | ½ TL Ingwerpulver | 1 Ei | 150g Zucker | 100 ml Öl | 200g Sauerrahm



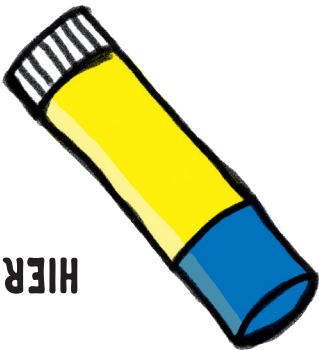
### **Zubereitung**

Karotten fein raspeln – Mehl, Backpulver und Mandeln dazugeben. Orangensaft und -schale, Ei, Zucker, Öl und Sauerrahm verrühren. Danach die beiden Massen zusammenfügen und zu einem cremigen Teig verrühren. Teig in Muffinformen geben und bei 180 °C, 20–30 Minuten backen.





**HIER KLEBEN**



10

# TRICOLORE SCHLANGE









**Zutaten (für 4–6 Portionen):** 1 Gurke | 3–4 große Tomaten | 1 Mozzarella grande | Salatblätter

### **Zubereitung**

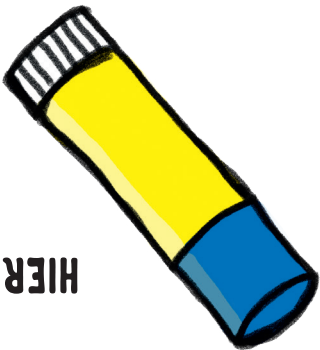


Die Gurke waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben geschnitten abwechselnd mit den Tomaten- und Gurkenscheiben zu einer sich windenden Schlange legen. Das eine Ende der Gurke mit einem Paprikastück und zwei Tupfern Tomatenmark zum Gesicht der Schlange dekorieren. Salatblätter





**HIER KLEBEN**





11


**OMAS FRÜCHTEMILCH**




## ERDBEERSMOOTHIE

**Zutaten (für 2 Portionen):** 10 Erdbeeren | 250 ml  
Buttermilch

## TROPICALSMOOTHIE



**Zutaten (für 2 Portionen):** 1 Pfirsich | 1 Nektarine |  
125 ml Ananassaft | 125 ml Mineralwasser



## KIWISMOOTHIE

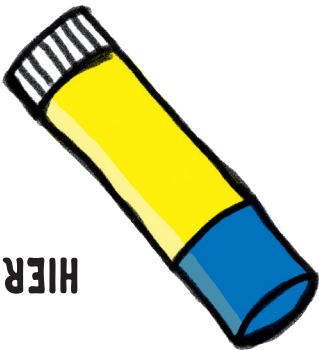
**Zutaten (für 2 Portionen):** 1 Kiwi | ½ Banane | 50 g  
Salat | 125 ml Orangensaft | ca. 100 ml Wasser



## **Zubereitung**

Zuerst das Obst bzw. Gemüse fein pürieren. Dann den Saft, das Wasser bzw. die Buttermilch hinzufügen. Je nach Konsistenz weitere Flüssigkeit zugeben. Und schon ist der Smoothie fertig.

**HIER KLEBEN**



12

# OPAS KRÄUTERSCHATZ







**Zutaten (für 1 Portion):** 1 Scheibe Vollkornbrot | 1 EL  
Frischkäse | Kresse | Cocktailtomate


### **Zubereitung**

Brot mit Frischkäse bestreichen und mit Kresse verzieren. Die Cocktailtomate halbieren und das Brot damit



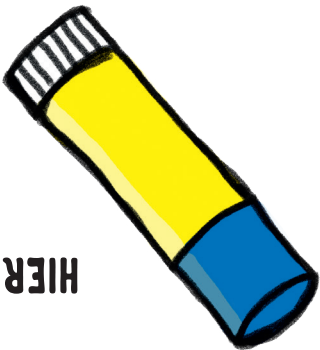
### **MAXIMAS TIPP:**

Kresse eine Woche vorher auf Watte selbst mit den Kindern auf der Fensterbank ziehen! Selbst gemacht und beim Wachsen beobachtet schmeckt es gleich doppelt lecker!





**HIER KLEBEN**






13


**TEX-MEX-ROLLE**






**Zutaten (für 1 Portion):** 1 kleiner Tortillafladen | 1 EL  
Sauerrahm mit Kräutersalz gewürzt | Salatblatt | Gurken-,  
Tomaten- und Paprikascheiben

### **Zubereitung**



Den Fladen mit dem Salatblatt und dem restlichen  
Gemüse belegen. Sauerrahm darauf verteilen und wie  
eine Tüte aufrollen. Am unteren Ende mit einer Serviette  
einschlagen.



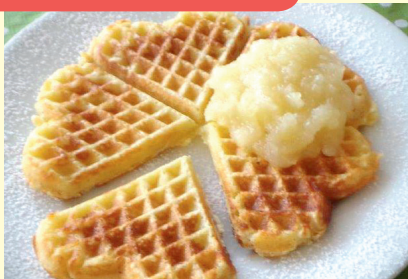


**HIER KLEBEN**




14

# OMAS APFELWAFFELN








**Zutaten (für 8 Waffeln):** 100 g Butter oder Margarine |  
4 EL Zucker | ½ Vanilleschote (davon das Mark) |  
1 unbehandelte Zitrone | 3 Eier | 1 Apfel | 100 g Mehl |  
75 g Vollkornmehl | 1 TL Backpulver | 100 g Naturjoghurt |  
1 Prise Salz



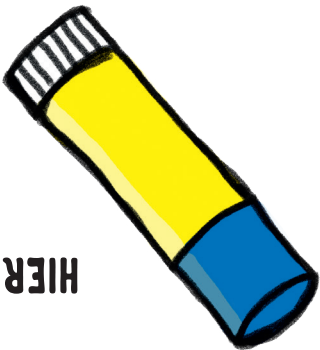
### **Zubereitung**

Für die Waffeln 4 EL Zucker, Vanillemark, Zitronenschale und etwas Zitronensaft sowie Salz und Eier verrühren. Den Apfel schälen, grob raspeln und mit dem Mehl, Backpulver und Naturjoghurt unter die Masse heben. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Jeweils einen kleinen Schöpfer Teig auf das heiße Waffeleisen geben und backen.





**HIER KLEBEN**






15


**ZNÜNI HÖRNLE**





**Zutaten (für 10 Portionen):** 100 g Weizenmehl | 100 g Vollkornmehl | ½ Pck. Backpulver | 125 g Topfen | 50 ml Milch | 50 g Früchtemüsli | 50 g Rapsöl | 40 g Zucker | 1 Prise Salz

### **Zubereitung**



Topfen, Öl, Milch und Zucker gut verrühren. Restliche Zutaten untermengen. Teig gut durchkneten, ausrollen und in etwa 10 Quadrate teilen. Etwas Müsli auf die Mitte der Teigstücke geben und von einer Ecke her aufrollen und zu Hörnchen biegen. Auf ein Blech legen und mit etwas Milch bestreichen, eventuell noch mit Müsli bestreuen. Bei 175 °C etwa 20 Minuten backen, fertig!

