

KOCH DICH FIT!

Themenbereiche: Fitness, Sport, Körper & Ernährung

Ziel: Den Zusammenhang zwischen Ernährung und Fitness bzw. einem gesunden Körper begreifen durch das selbständige Ausprobieren von einfachen Rezepten.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren

Raum: Küche

Dauer: Kochen und einkaufen ca. 3–4 Stunden, Kochen ohne Einkauf ca. 2 Stunden

Material: Rezeptsammlung aus der **Fühl dich Fit-Box**, die passende Einkaufsliste und das nötige Kleingeld sowie eine Küche.

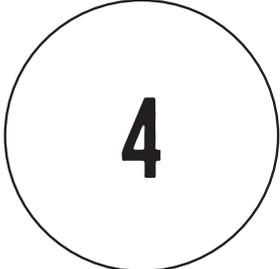
Ablauf:

Gemeinsam wird ein Rezept ausgesucht und eine Einkaufsliste geschrieben. Die Jugendlichen kaufen die Zutaten ein*. Wieder zurück in der Jugendeinrichtung kochen die Jugendlichen gemeinsam das ausgewählte Gericht und essen zusammen. Am Ende wird die Küche aufgeräumt.

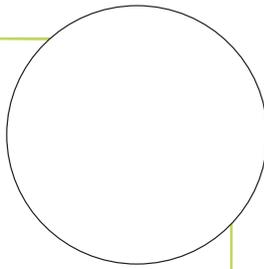
TIPPS

Es kann auch zuerst die Methode „Muskeln: Das Mythen- & Fakten-Quiz“ ausprobiert werden, um theoretisches Wissen zu Sport und Fitness anzubieten.

*Achtet beim Einkaufen auf regionale, biologische und möglichst saisonale Produkte. Informationen dazu gibt es in der **Fühl dich fit-Box** bei der Methode „Einkaufstraining“ und der Methode „Rundum Xund aufkocht“.



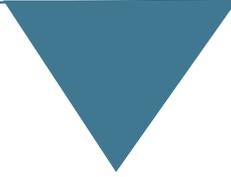
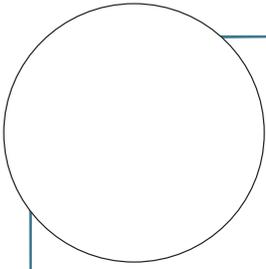
4

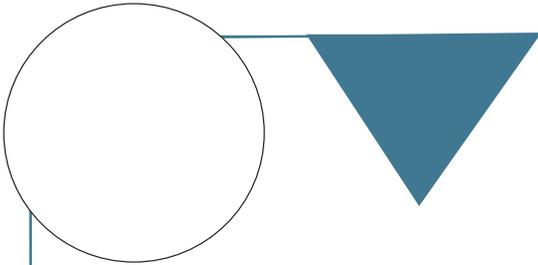


► **Den Jugendlichen hat das Gekochte geschmeckt?**

Dann kopiere gerne die Rezeptsammlung für deine Organisation.
So können nach und nach alle Rezepte ausprobiert werden.

► Weitere gesunde und leckere Rezepte findest du in der **Fühl dich fit-Box** bei der Methode „Rundum Xund aufkocht“.





APFEL-KAROTTEN-AUFSTRICH

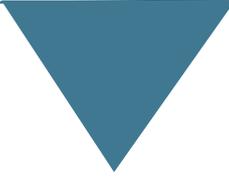
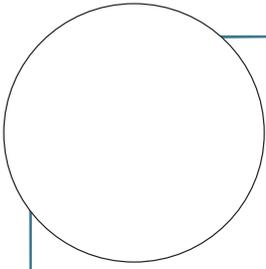
Zutaten für 2 Personen:

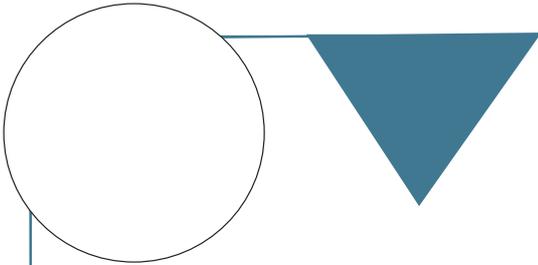
- 250 g Topfen
- 2 EL Joghurt
- 1 große Karotte (fein geraspelt)
- 1 großer Apfel (fein geraspelt)
- eine Prise Salz
- 1 EL Honig
- Zitronensaft

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander verrühren.
2. Zum Verfeinern: Petersilie fein hacken und darüber streuen.
3. Aufs Brot streichen oder mit Gemügesticks genießen.

Quelle: <https://www.gesundessalzburg.at/rezeptesammlung-schlaue-jause-2/>, 2024





SÜSSER COUSCOUS

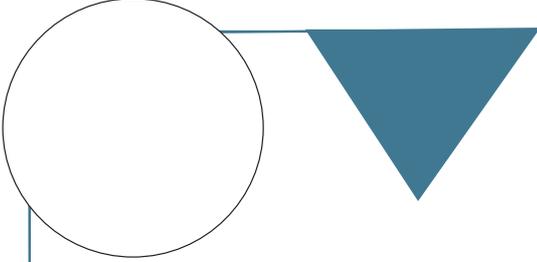
Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Couscous
- 250 ml Apfelsaft
- 250 ml Wasser
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- eventuell Cashewkerne/Nüsse

Zubereitung:

1. Apfelsaft mit Wasser mischen und vorsichtig in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen.
2. Wenn der Saft heiß ist, Topf von der Platte nehmen und Couscous dazugeben – 10 Minuten quellen lassen.
3. Äpfel in kleine Würfel schneiden, Bananen in dünne Scheiben schneiden und mit den Cashews oder Nüssen in den Couscous geben und genießen.





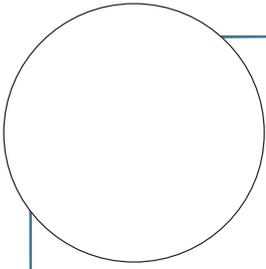
GEMÜSE MUFFINS

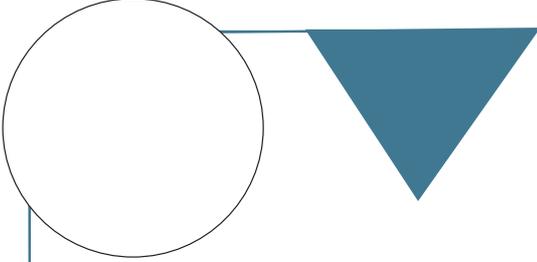
Zutaten:

- 150 g Vollkornnudeln
- 200 g Gemüse nach Saison
- 100 g Sauerrahm
- 125 g Magertopfen
- 2 Eier
- 2 EL Weizengrieß
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ¼ Bund Petersilie
- Muffinform + Papierförmchen

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung „al dente“ kochen.
2. Gemüse putzen (je nach Sorte schälen) und in kleine Stücke schneiden und kurz (ca. 10 Minuten) mit wenig Wasser dünsten. Gemüse kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Backrohr auf 180° C Heißluft vorheizen.
4. Sauerrahm, Topfen, Eier, Grieß und Gewürze gut vermengen. Gehackte Petersilie mit Nudeln und Gemüse vermischen.
5. Masse in die Förmchen füllen und ca. 20 Minuten backen.





POWERKUGELN

Zutaten für ca. 40 Stück:

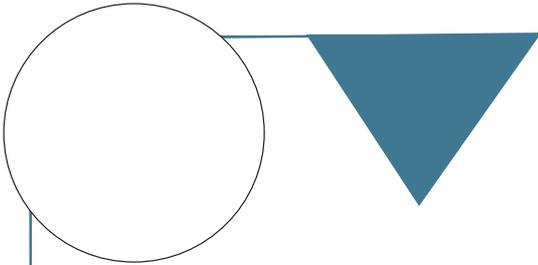
- **100 g gemischte Flocken**
- **50 g Walnüsse**
- **50 g Sonnenblumenkerne**
- **100 g Trockenfrüchte (z. B. Marillen, Äpfel, Birnen), am besten ungeschwefelt**
- **50 g gepuffter Weizen**
- **Honig, Sauerrahm**

Zubereitung:

- 1. Walnüsse und Sonnenblumenkerne klein hacken.**
- 2. Trockenfrüchte klein schneiden. Flocken mit gehackten Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Trockenfrüchten und dem gepufftem Weizen gut vermischen.**
- 3. Mit etwas Honig und Sauerrahm binden und kleine Kugeln formen.**
- 4. Im Backrohr bei ca. 150°C 30 min backen.**



ACHTUNG!
Die Kekse sind beim
Herausnehmen aus dem
Ofen noch etwas weich.
Das ist ganz normal, nach
dem Abkühlen werden
sie etwas fester.



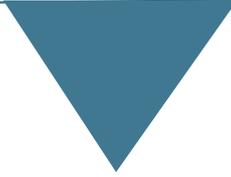
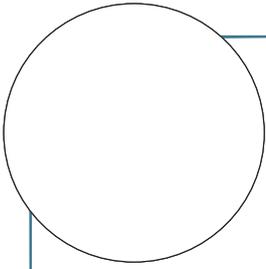
VEGANE MUCKI-COOKIES

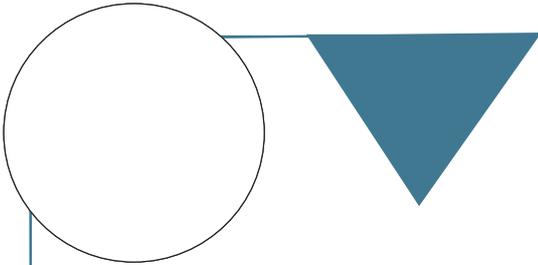
Zutaten:

- 280 g Haferflocken zu Mehl gemixt
- Eine zerdrückte Banane
- ½ Teelöffel Backpulver
- 120 g Birkenzucker oder braunen Zucker
- 1 Säckchen Vanillezucker
- 125 g Margarine oder pflanzliche Butter
- 100 g Schokostückchen nach Geschmack (optional)

Zubereitung:

1. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken.
2. Butter etwas weich werden lassen oder in der Mikrowelle weichmachen (Vorsicht, soll nicht flüssig sein).
3. Die weiche Butter mit der zerdrückten Banane und den restlichen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und kneten (Wenn es in der Schüssel nicht so gut klappt, dann einfach auf einer sauberen Arbeitsfläche verkneten.)
4. Kleine Kügelchen formen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
5. Vor dem Backen nochmal etwas flachdrücken und dann bei 160 Grad Umluft für ca. 12 Minuten backen.





PUTEN BURGER

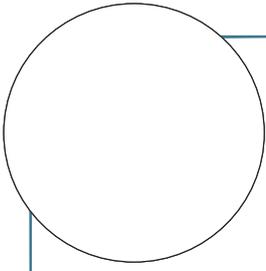
Zutaten:

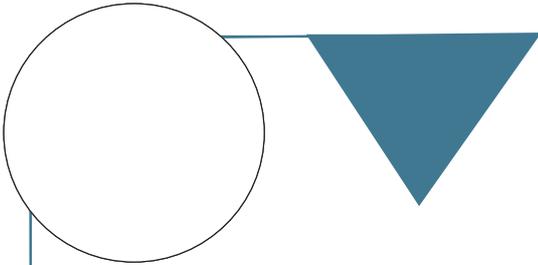
- 200-250 g Putenfleisch (Putenbrust)
- 2 Tomaten
- 30 g Rucola
- 1 Kopfsalat
- 2 Scheiben Käse (Gouda oder Edamer)
- 2 Vollkornbrötchen oder 2 Ciabatta-Brötchen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Putenfleisch in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten braten. Den Käse darüberlegen, sodass er ein wenig schmilzt.
2. Tomaten waschen und auch in Scheiben schneiden.
3. Salat und Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Brot im Ofen für ca. 2 Minuten knusprig backen.
5. Brot dann aufschneiden und mit allen vorbereiteten Zutaten belegen.
6. Reinbeißen und schmecken lassen.

Fertig!





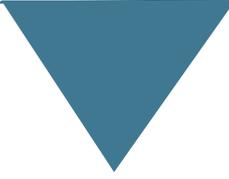
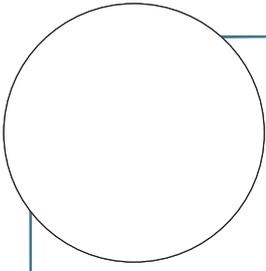
VEGETARISCHE NUDELPFANNE

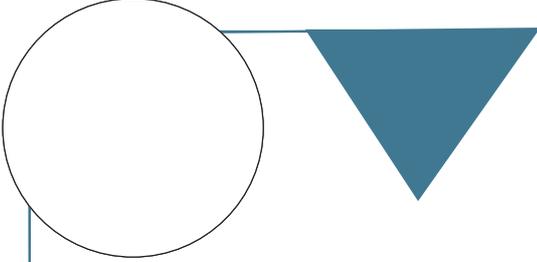
Zutaten:

- 100 g Tofu
- 1 Karotte
- eine Dose Mais
- ca. 300 g Brokkoli
- eine Stange Lauch
- Petersilie
- ca. 120 g Bandnudeln
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ketchup

Zubereitung:

1. Karotten und Lauch waschen und in Streifen schneiden.
2. Brokkoli waschen und in kleine Stücke zupfen.
3. Tofu in grobe Würfel schneiden.
4. Nudeln in Salzwasser kochen
(Zeit ist auf der Verpackung angegeben).
5. Jetzt in eine heiße Pfanne Öl geben und die Karotten, Lauch, Brokkoli, Mais und Tofu kurz darin anbraten.
6. Dann die gekochten Nudeln und einen Esslöffel Ketchup zum Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.
7. Zum Schluss 2 Esslöffel Sojasauce und die grob geschnittene Petersilie zugeben und fertig!





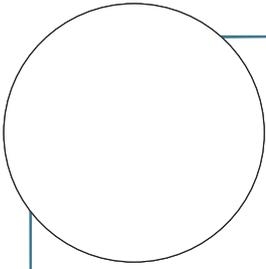
GEMÜSE LASAGNE

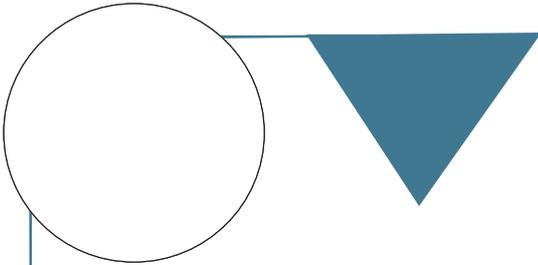
Zutaten:

- 4-5 EL Mehl
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 400 ml fettarme Milch
- 400 ml Wasser
- 100 g Mozzarella
- 6 Tomaten
- 500 g grüne Bohnen
- 3 Zucchini
- 200 g Champignons
- 1 Aubergine
- Ca. 15-20 Lasagneblätter
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Oregano und Rosmarin

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 50 g Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, 5 Esslöffel Mehl darüber streuen und kurz anschwitzen lassen.
2. Unter ständigem Rühren die Milch und das Wasser dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Bohnen waschen und in Stücke schneiden. Aubergine, Zucchini und Champignons ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.
4. Etwas Öl in eine heiße Pfanne geben und das geschnittene Gemüse darin anbraten. Mit ca. 10 EL Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Rosmarin würzen. Das Ganze dann 5 Minuten dünsten lassen.
5. Jetzt beginnt das Schichten. Dazu beginnt ihr mit einer Schicht Gemüse und in Scheiben geschnittenen Tomaten. Dann kommt eine Schicht mit Lasagneblättern und dann noch eine Schicht Béchamel-Sauce. Das macht ihr immer abwechselnd bis nichts mehr übrig ist oder die Backform voll ist. Die letzte Schicht beendet ihr dann mit Béchamel-Sauce und gebt noch den Mozzarella darüber.
6. Die Lasagne jetzt bei 175 °C ca. 45 Minuten bei Heißluft backen. Fertig!





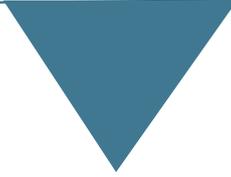
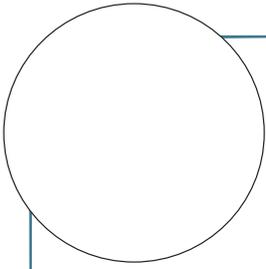
PUTENBRUST WRAP

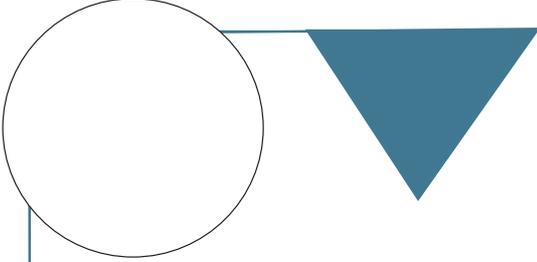
Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 2 Stück Weizentortillas
- 1 Kopfsalat
- ca. 100 ml Joghurt
- 1 Tomate
- 1 Dose Mais
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Putenbrust in kleine Stücke schneiden, in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomaten, Paprika und Salat waschen und mit den roten Zwiebeln in Würfel oder Scheiben schneiden.
3. Die Weizentortillas in der Mikrowelle oder in einer Pfanne erhitzen.
4. Jetzt die Tortillas, je nach Geschmack, mit den verschiedenen Zutaten füllen und einrollen. Fertig!





APFEL-KAROTTEN-AUFSTRICH

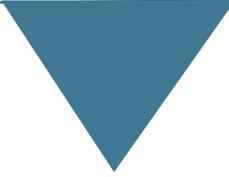
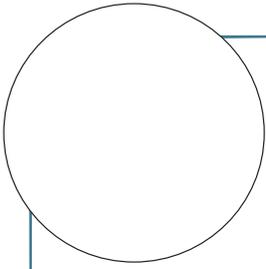
Zutaten für 2 Personen:

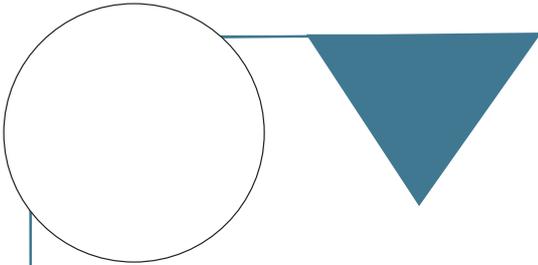
- 250 g Topfen
- 2 EL Joghurt
- 1 große Karotte (fein geraspelt)
- 1 großer Apfel (fein geraspelt)
- eine Prise Salz
- 1 EL Honig
- Zitronensaft

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander verrühren.
2. Zum Verfeinern: Petersilie fein hacken und darüber streuen.
3. Aufs Brot streichen oder mit Gemüsesticks genießen.

Quelle: <https://www.gesundessalzburg.at/rezeptesammlung-schlaue-jause-2/>, 2024





SÜSSER COUSCOUS

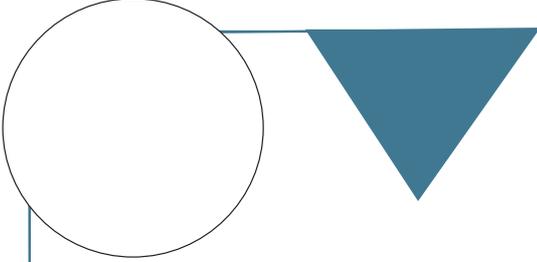
Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Couscous
- 250 ml Apfelsaft
- 250 ml Wasser
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- eventuell Cashewkerne/Nüsse

Zubereitung:

1. Apfelsaft mit Wasser mischen und vorsichtig in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen.
2. Wenn der Saft heiß ist, Topf von der Platte nehmen und Couscous dazugeben – 10 Minuten quellen lassen.
3. Äpfel in kleine Würfel schneiden, Bananen in dünne Scheiben schneiden und mit den Cashews oder Nüssen in den Couscous geben und genießen.





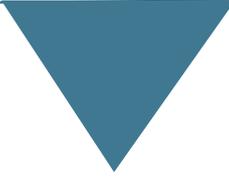
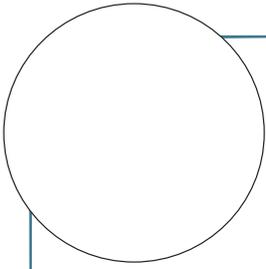
GEMÜSE MUFFINS

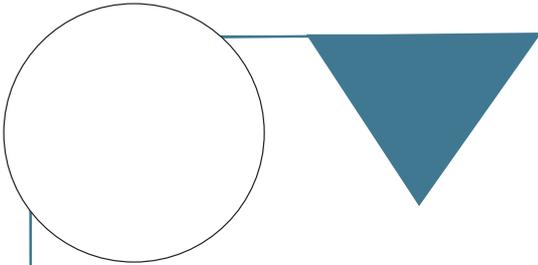
Zutaten:

- 150 g Vollkornnudeln
- 200 g Gemüse nach Saison
- 100 g Sauerrahm
- 125 g Magertopfen
- 2 Eier
- 2 EL Weizengrieß
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ¼ Bund Petersilie
- Muffinform + Papierförmchen

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung „al dente“ kochen.
2. Gemüse putzen (je nach Sorte schälen) und in kleine Stücke schneiden und kurz (ca. 10 Minuten) mit wenig Wasser dünsten. Gemüse kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Backrohr auf 180° C Heißluft vorheizen.
4. Sauerrahm, Topfen, Eier, Grieß und Gewürze gut vermengen. Gehackte Petersilie mit Nudeln und Gemüse vermischen.
5. Masse in die Förmchen füllen und ca. 20 Minuten backen.





POWERKUGELN

Zutaten für ca. 40 Stück:

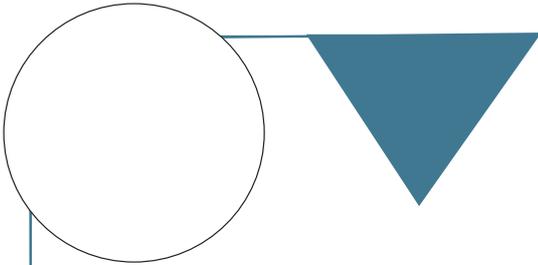
- **100 g gemischte Flocken**
- **50 g Walnüsse**
- **50 g Sonnenblumenkerne**
- **100 g Trockenfrüchte (z. B. Marillen, Äpfel, Birnen), am besten ungeschwefelt**
- **50 g gepuffter Weizen**
- **Honig, Sauerrahm**

Zubereitung:

- 1. Walnüsse und Sonnenblumenkerne klein hacken.**
- 2. Trockenfrüchte klein schneiden. Flocken mit gehackten Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Trockenfrüchten und dem gepufftem Weizen gut vermischen.**
- 3. Mit etwas Honig und Sauerrahm binden und kleine Kugeln formen.**
- 4. Im Backrohr bei ca. 150°C 30 min backen.**



ACHTUNG!
Die Kekse sind beim
Herausnehmen aus dem
Ofen noch etwas weich.
Das ist ganz normal, nach
dem Abkühlen werden
sie etwas fester.



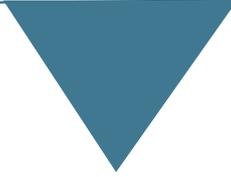
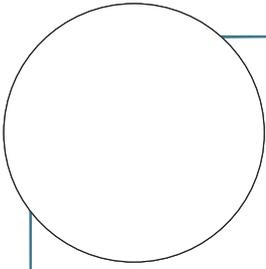
VEGANE MUCKI-COOKIES

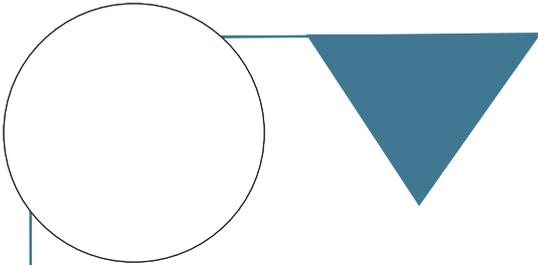
Zutaten:

- 280 g Haferflocken zu Mehl gemixt
- Eine zerdrückte Banane
- ½ Teelöffel Backpulver
- 120 g Birkenzucker oder braunen Zucker
- 1 Säckchen Vanillezucker
- 125 g Margarine oder pflanzliche Butter
- 100 g Schokostückchen nach Geschmack (optional)

Zubereitung:

1. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken.
2. Butter etwas weich werden lassen oder in der Mikrowelle weichmachen (Vorsicht, soll nicht flüssig sein).
3. Die weiche Butter mit der zerdrückten Banane und den restlichen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und kneten (Wenn es in der Schüssel nicht so gut klappt, dann einfach auf einer sauberen Arbeitsfläche verkneten.)
4. Kleine Kügelchen formen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
5. Vor dem Backen nochmal etwas flachdrücken und dann bei 160 Grad Umluft für ca. 12 Minuten backen.





PUTEN BURGER

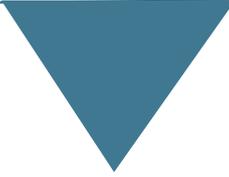
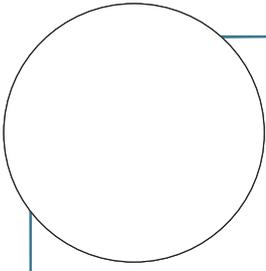
Zutaten:

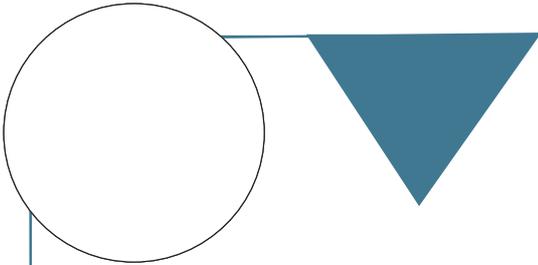
- 200-250 g Putenfleisch (Putenbrust)
- 2 Tomaten
- 30 g Rucola
- 1 Kopfsalat
- 2 Scheiben Käse (Gouda oder Edamer)
- 2 Vollkornbrötchen oder 2 Ciabatta-Brötchen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Putenfleisch in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten braten. Den Käse darüberlegen, sodass er ein wenig schmilzt.
2. Tomaten waschen und auch in Scheiben schneiden.
3. Salat und Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Brot im Ofen für ca. 2 Minuten knusprig backen.
5. Brot dann aufschneiden und mit allen vorbereiteten Zutaten belegen.
6. Reinbeißen und schmecken lassen.

Fertig!





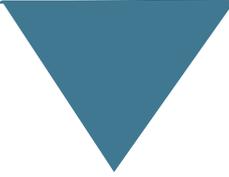
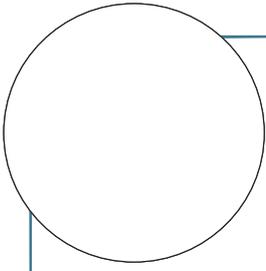
VEGETARISCHE NUDELPFANNE

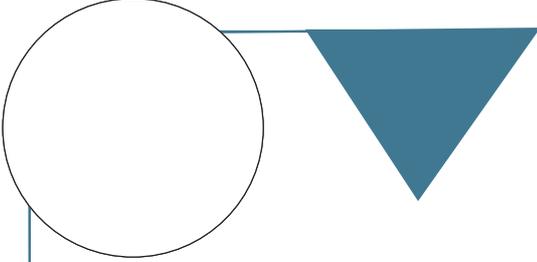
Zutaten:

- 100 g Tofu
- 1 Karotte
- eine Dose Mais
- ca. 300 g Brokkoli
- eine Stange Lauch
- Petersilie
- ca. 120 g Bandnudeln
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ketchup

Zubereitung:

1. Karotten und Lauch waschen und in Streifen schneiden.
2. Brokkoli waschen und in kleine Stücke zupfen.
3. Tofu in grobe Würfel schneiden.
4. Nudeln in Salzwasser kochen
(Zeit ist auf der Verpackung angegeben).
5. Jetzt in eine heiße Pfanne Öl geben und die Karotten, Lauch, Brokkoli, Mais und Tofu kurz darin anbraten.
6. Dann die gekochten Nudeln und einen Esslöffel Ketchup zum Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.
7. Zum Schluss 2 Esslöffel Sojasauce und die grob geschnittene Petersilie zugeben und fertig!





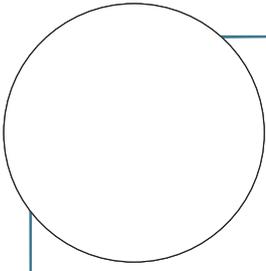
GEMÜSE LASAGNE

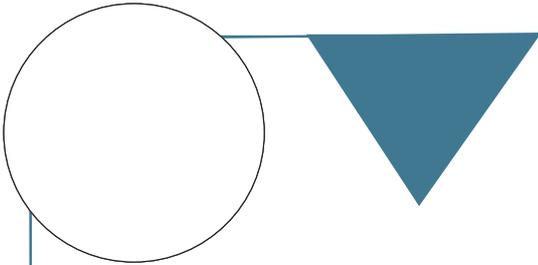
Zutaten:

- 4-5 EL Mehl
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 400 ml fettarme Milch
- 400 ml Wasser
- 100 g Mozzarella
- 6 Tomaten
- 500 g grüne Bohnen
- 3 Zucchini
- 200 g Champignons
- 1 Aubergine
- Ca. 15-20 Lasagneblätter
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Oregano und Rosmarin

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 50 g Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, 5 Esslöffel Mehl darüber streuen und kurz anschwitzen lassen.
2. Unter ständigem Rühren die Milch und das Wasser dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Bohnen waschen und in Stücke schneiden. Aubergine, Zucchini und Champignons ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.
4. Etwas Öl in eine heiße Pfanne geben und das geschnittene Gemüse darin anbraten. Mit ca. 10 EL Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Rosmarin würzen. Das Ganze dann 5 Minuten dünsten lassen.
5. Jetzt beginnt das Schichten. Dazu beginnt ihr mit einer Schicht Gemüse und in Scheiben geschnittenen Tomaten. Dann kommt eine Schicht mit Lasagneblättern und dann noch eine Schicht Béchamel-Sauce. Das macht ihr immer abwechselnd bis nichts mehr übrig ist oder die Backform voll ist. Die letzte Schicht beendet ihr dann mit Béchamel-Sauce und gebt noch den Mozzarella darüber.
6. Die Lasagne jetzt bei 175 °C ca. 45 Minuten bei Heißluft backen. Fertig!





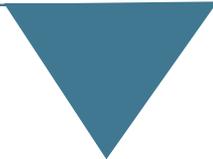
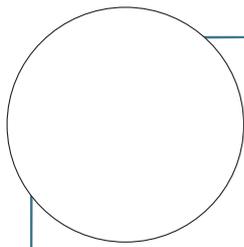
PUTENBRUST WRAP

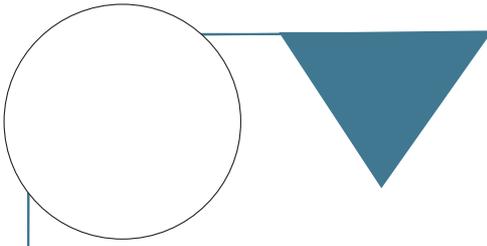
Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 2 Stück Weizentortillas
- 1 Kopfsalat
- ca. 100 ml Joghurt
- 1 Tomate
- 1 Dose Mais
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Putenbrust in kleine Stücke schneiden, in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomaten, Paprika und Salat waschen und mit den roten Zwiebeln in Würfel oder Scheiben schneiden.
3. Die Weizentortillas in der Mikrowelle oder in einer Pfanne erhitzen.
4. Jetzt die Tortillas, je nach Geschmack, mit den verschiedenen Zutaten füllen und einrollen. Fertig!





APFEL-KAROTTEN-AUFSTRICH

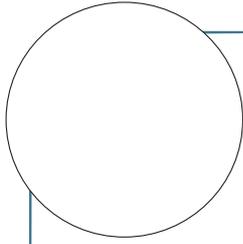
Zutaten für 2 Personen:

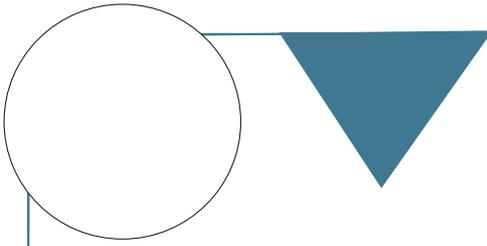
- 250 g Topfen
- 2 EL Joghurt
- 1 große Karotte (fein geraspelt)
- 1 großer Apfel (fein geraspelt)
- eine Prise Salz
- 1 EL Honig
- Zitronensaft

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander verrühren.
2. Zum Verfeinern: Petersilie fein hacken und darüber streuen.
3. Aufs Brot streichen oder mit Gemüsesticks genießen.

Quelle: <https://www.gesundessalzburg.at/rezeptesammlung-schlaue-jause-2/>, 2024





SÜSSER COUSCOUS

Zutaten für 4 Personen:

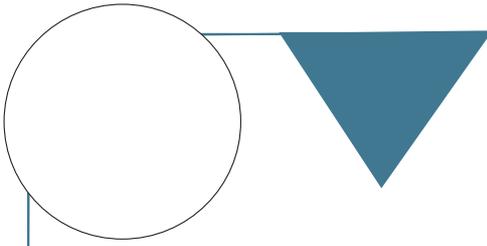
- 200 g Couscous
- 250 ml Apfelsaft
- 250 ml Wasser
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- eventuell Cashewkerne/Nüsse

Zubereitung:

1. Apfelsaft mit Wasser mischen und vorsichtig in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen.
2. Wenn der Saft heiß ist, Topf von der Platte nehmen und Couscous dazugeben – 10 Minuten quellen lassen.
3. Äpfel in kleine Würfel schneiden, Bananen in dünne Scheiben schneiden und mit den Cashews oder Nüssen in den Couscous geben und genießen.

Quelle: <https://www.gesundessalzburg.at/rezeptesammlung-schlaue-jause-2/>, 2024





GEMÜSE MUFFINS

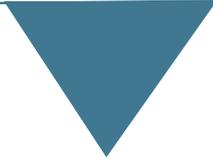
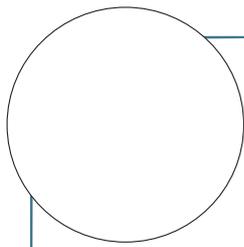
Zutaten:

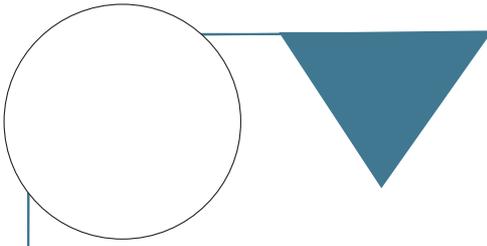
- 150 g Vollkornnudeln
- 200 g Gemüse nach Saison
- 100 g Sauerrahm
- 125 g Magertopfen
- 2 Eier
- 2 EL Weizengrieß
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ¼ Bund Petersilie
- Muffinform + Papierförmchen

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung „al dente“ kochen.
2. Gemüse putzen (je nach Sorte schälen) und in kleine Stücke schneiden und kurz (ca. 10 Minuten) mit wenig Wasser dünsten. Gemüse kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Backrohr auf 180° C Heißluft vorheizen.
4. Sauerrahm, Topfen, Eier, Grieß und Gewürze gut vermengen. Gehackte Petersilie mit Nudeln und Gemüse vermischen.
5. Masse in die Förmchen füllen und ca. 20 Minuten backen.

Quelle: <https://www.gesundessalzburg.at/rezeptesammlung-schlaue-jause-2/>, 2024





POWERKUGELN

Zutaten für ca. 40 Stück:

- 100 g gemischte Flocken
- 50 g Walnüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Trockenfrüchte (z. B. Marillen, Äpfel, Birnen), am besten ungeschwefelt
- 50 g gepuffter Weizen
- Honig, Sauerrahm

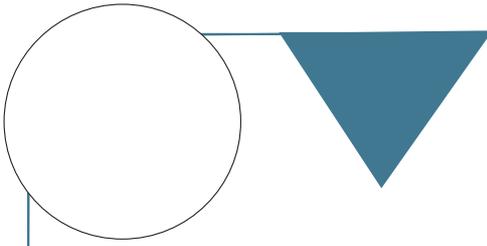
Zubereitung:

1. Walnüsse und Sonnenblumenkerne klein hacken.
2. Trockenfrüchte klein schneiden. Flocken mit gehackten Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Trockenfrüchten und dem gepufftem Weizen gut vermischen.
3. Mit etwas Honig und Sauerrahm binden und kleine Kugeln formen.
4. Im Backrohr bei ca. 150°C 30 min backen.

Quelle: <https://www.gesundessalzburg.at/rezeptesammlung-schlaue-jause-2/>, 2024



ACHTUNG!
Die Kekse sind beim
Herausnehmen aus dem
Ofen noch etwas weich.
Das ist ganz normal, nach
dem Abkühlen werden
sie etwas fester.



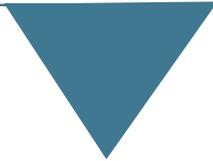
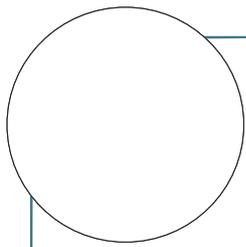
VEGANE MUCKI-COOKIES

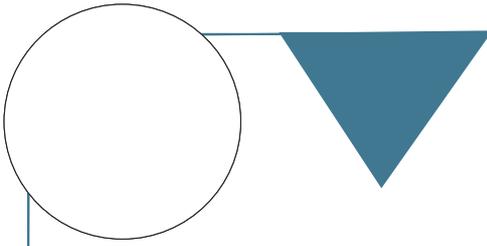
Zutaten:

- 280 g Haferflocken zu Mehl gemixt
- Eine zerdrückte Banane
- ½ Teelöffel Backpulver
- 120 g Birkenzucker oder braunen Zucker
- 1 Säckchen Vanillezucker
- 125 g Margarine oder pflanzliche Butter
- 100 g Schokostückchen nach Geschmack (optional)

Zubereitung:

1. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken.
2. Butter etwas weich werden lassen oder in der Mikrowelle weichmachen (Vorsicht, soll nicht flüssig sein).
3. Die weiche Butter mit der zerdrückten Banane und den restlichen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und kneten (Wenn es in der Schüssel nicht so gut klappt, dann einfach auf einer sauberen Arbeitsfläche verkneten.)
4. Kleine Kügelchen formen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
5. Vor dem Backen nochmal etwas flachdrücken und dann bei 160 Grad Umluft für ca. 12 Minuten backen.





PUTEN BURGER

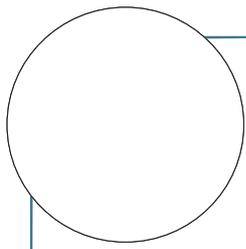
Zutaten:

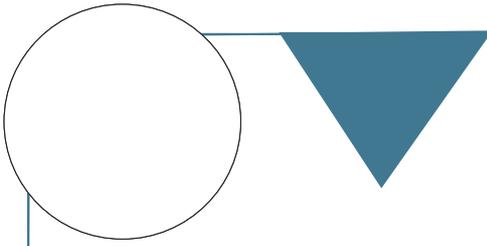
- 200-250 g Putenfleisch (Putenbrust)
- 2 Tomaten
- 30 g Rucola
- 1 Kopfsalat
- 2 Scheiben Käse (Gouda oder Edamer)
- 2 Vollkornbrötchen oder 2 Ciabatta-Brötchen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Putenfleisch in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten braten. Den Käse darüberlegen, sodass er ein wenig schmilzt.
2. Tomaten waschen und auch in Scheiben schneiden.
3. Salat und Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Brot im Ofen für ca. 2 Minuten knusprig backen.
5. Brot dann aufschneiden und mit allen vorbereiteten Zutaten belegen.
6. Reinbeißen und schmecken lassen.

Fertig!





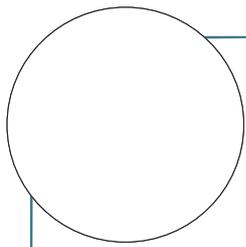
VEGETARISCHE NUDELPFANNE

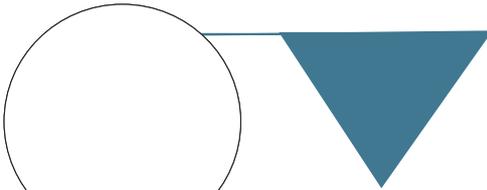
Zutaten:

- 100 g Tofu
- 1 Karotte
- eine Dose Mais
- ca. 300 g Brokkoli
- eine Stange Lauch
- Petersilie
- ca. 120 g Bandnudeln
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ketchup

Zubereitung:

1. Karotten und Lauch waschen und in Streifen schneiden.
2. Brokkoli waschen und in kleine Stücke zupfen.
3. Tofu in grobe Würfel schneiden.
4. Nudeln in Salzwasser kochen
(Zeit ist auf der Verpackung angegeben).
5. Jetzt in eine heiße Pfanne Öl geben und die Karotten, Lauch, Brokkoli, Mais und Tofu kurz darin anbraten.
6. Dann die gekochten Nudeln und einen Esslöffel Ketchup zum Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.
7. Zum Schluss 2 Esslöffel Sojasauce und die grob geschnittene Petersilie zugeben und fertig!





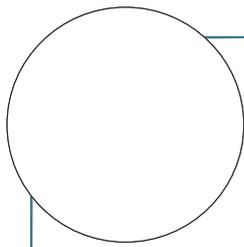
GEMÜSE LASAGNE

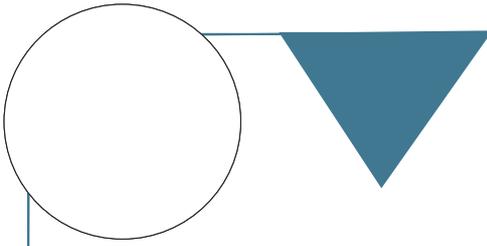
Zutaten:

- 4-5 EL Mehl
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 400 ml fettarme Milch
- 400 ml Wasser
- 100 g Mozzarella
- 6 Tomaten
- 500 g grüne Bohnen
- 3 Zucchini
- 200 g Champignons
- 1 Aubergine
- Ca. 15-20 Lasagneblätter
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Oregano und Rosmarin

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 50 g Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, 5 Esslöffel Mehl darüber streuen und kurz anschwitzen lassen.
2. Unter ständigem Rühren die Milch und das Wasser dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Bohnen waschen und in Stücke schneiden. Aubergine, Zucchini und Champignons ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.
4. Etwas Öl in eine heiße Pfanne geben und das geschnittene Gemüse darin anbraten. Mit ca. 10 EL Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Rosmarin würzen. Das Ganze dann 5 Minuten dünsten lassen.
5. Jetzt beginnt das Schichten. Dazu beginnt ihr mit einer Schicht Gemüse und in Scheiben geschnittenen Tomaten. Dann kommt eine Schicht mit Lasagneblättern und dann noch eine Schicht Béchamel-Sauce. Das macht ihr immer abwechselnd bis nichts mehr übrig ist oder die Backform voll ist. Die letzte Schicht beendet ihr dann mit Béchamel-Sauce und gebt noch den Mozzarella darüber.
6. Die Lasagne jetzt bei 175 °C ca. 45 Minuten bei Heißluft backen. Fertig!





PUTENBRUST WRAP

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 2 Stück Weizentortillas
- 1 Kopfsalat
- ca. 100 ml Joghurt
- 1 Tomate
- 1 Dose Mais
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Putenbrust in kleine Stücke schneiden, in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomaten, Paprika und Salat waschen und mit den roten Zwiebeln in Würfel oder Scheiben schneiden.
3. Die Weizentortillas in der Mikrowelle oder in einer Pfanne erhitzen.
4. Jetzt die Tortillas, je nach Geschmack, mit den verschiedenen Zutaten füllen und einrollen. Fertig!