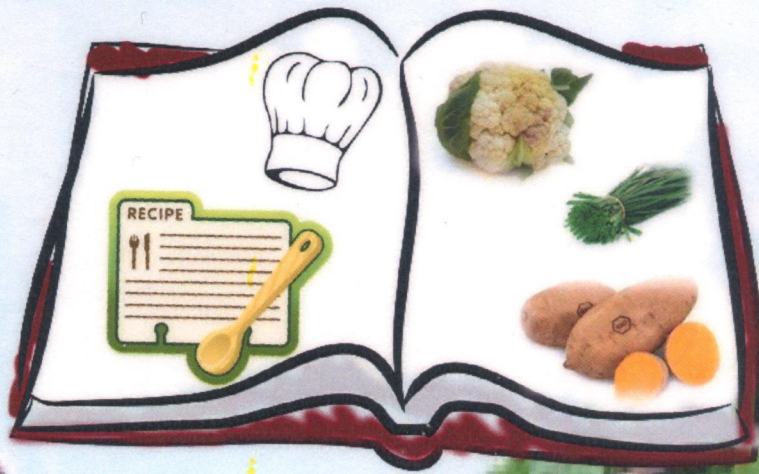


INU *wati*

Kochbuch für Kinder



Apfel Möhren Muffins



Zutaten

200 g Möhren, 200 g Äpfel, 300 g Mehl, 2 Eier, 100 g Zucker, 100 g Butter,
3TL Backpulver und etwas Salz



In einer großen Schüssel Möhren und Äpfel vermischen und Zucker unter-
rühren. Dann Eier dazugeben und wieder rühren. Etwas Salz und die weiche Butter
mit einem Knethaken vermischen. Das Mehl mit Backpulver mischen und zur
Apfel-Möhren Mischung geben.
Bei 180 ° ca. 20 Minuten backen.

Gemüsepizza



Zutaten

Pizzateig, Pizzasauce, Gemüse nach Wahl und geriebenen Käse.



Zubereitung

Pizzateig in 8 Stücke teilen und mit Pizzasauce bestreichen. Anschließend mit Gemüse nach Wahl belegen. Käse darüber streuen und bei 180° für ca. 20 Minuten im Backofen backen.

Gemüsespieße



Zutaten



Zubereitung:

Gemüse in halbieren oder in Scheiben und Stücke schneiden. Anschließend auf einen Schaschlikspieß aufspießen.
Sehr gesund und lecker.

Himbeer Bananen Smoothie



Zutaten

Für 2 Portionen

160 g Himbeeren

1/2 Banane

1 Orange

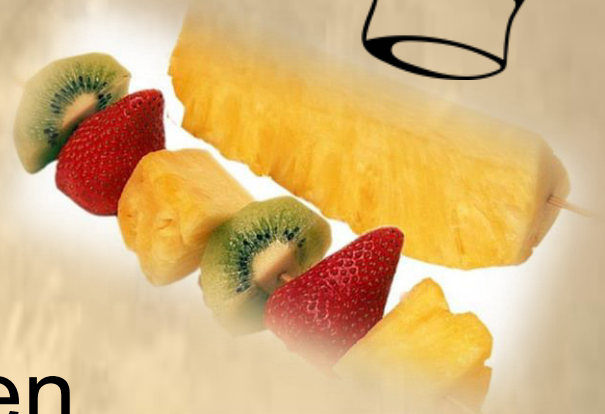


Zubereitung

Orange auspressen. O-Saft und Bananenstücke im Mixer zusammen mit Himbeeren pürrieren.

Die Früchte können auch gefroren sein, dann vorher antauen!

Obstspieße



Zutaten

Obst nach Saison



Zubereitung:

Schaschlikspieße halbieren

Obst aufspießen

Quarktaschen



Zutaten

Blätterteig, Quark, Vanillezucker, Marmelade oder Obst



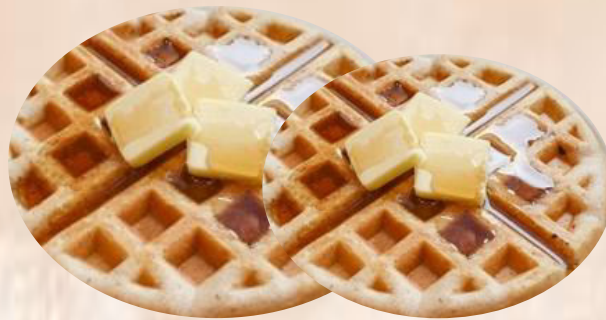
Zubereitung:

Blätterteig (in ca. 8 Stücke teilen). Die Ränder vom Blätterteig mit Wasser bestreichen, zusammenklappen und die Teigränder leicht zusammendrücken. Dann die Blätterteigtaschen backen.

Varianten: Für die Füllung können auch Würstchen und Käse sowie Apfelkompott verwendet werden. Auch herzhaftere Füllungen mit Frischkäse und Schinken sind sehr lecker.



Waffeln



Zutaten

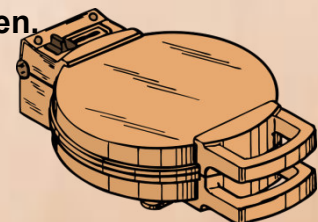
Für 10 Stück

3 Eier, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 125 g Margarine, 1 TL Backpulver, 250 g Mehl, 250 ml. Milch, 1 Prise Salz und 3 geriebene Äpfel



Zubereitung:

Eier, Zucker und Vanillezucker mit einem Rührgerät verrühren. Anschließend Margarine hinzufügen und vermischen.
Backpulver, Mehl, Milch und Salz und die geriebenen Äpfel unterrühren.
Nun portionsweise in dem gefetteten Waffeleisen goldgelb backen.



Rezepte





Rezept

Gemüsepizza



Pizzateig, Pizzasauce, Gemüse nach Wahl und geriebenen Käse.



Zubereitung:

Pizzateig in 8 Stücke teilen und mit Pizzasauce bestreichen. Anschließend mit Gemüse nach Wahl belegen. Käse darüber streuen und bei 180° für ca. 20 Minuten im Backofen backen.

Guten Appetit



Rezept

Gemüsepizza



Pizzateig, Pizzasauce, Gemüse nach Wahl und geriebenen Käse.



Zubereitung:

Pizzateig in 8 Stücke teilen und mit Pizzasauce bestreichen. Anschließend mit Gemüse nach Wahl belegen. Käse darüber streuen und bei 180° für ca. 20 Minuten im Backofen backen.

Guten Appetit



Rezept

Gemüsepizza



Pizzateig, Pizzasauce, Gemüse nach Wahl und geriebenen Käse.



Zubereitung:

Pizzateig in 8 Stücke teilen und mit Pizzasauce bestreichen. Anschließend mit Gemüse nach Wahl belegen. Käse darüber streuen und bei 180° für ca. 20 Minuten im Backofen backen.

Guten Appetit



Rezept

Gemüsepizza



Pizzateig, Pizzasauce, Gemüse nach Wahl und geriebenen Käse.



Zubereitung:

Pizzateig in 8 Stücke teilen und mit Pizzasauce bestreichen. Anschließend mit Gemüse nach Wahl belegen. Käse darüber streuen und bei 180° für ca. 20 Minuten im Backofen backen.

Guten Appetit



Rezept



Himbeer-Bananen-Smoothie

Für 2 Portionen

160 g Himbeeren

½ Banane

1 Orange

Zubereitung:

Orange auspressen

O-Saft und Bananenstücke im Mixer zusammen mit Himbeeren pürieren
Die Früchte können auch gefroren sein, dann vorher antauen!



Rezept



Himbeer-Bananen-Smoothie

Für 2 Portionen

160 g Himbeeren

½ Banane

1 Orange

Zubereitung:

Orange auspressen

O-Saft und Bananenstücke im Mixer zusammen mit Himbeeren pürieren
Die Früchte können auch gefroren sein, dann vorher antauen!



Rezept



Himbeer-Bananen-Smoothie

Für 2 Portionen

160 g Himbeeren

½ Banane

1 Orange

Zubereitung:

Orange auspressen

O-Saft und Bananenstücke im Mixer zusammen mit Himbeeren pürieren
Die Früchte können auch gefroren sein, dann vorher antauen!



Rezept



Himbeer-Bananen-Smoothie

Für 2 Portionen

160 g Himbeeren

½ Banane

1 Orange

Zubereitung:

Orange auspressen

O-Saft und Bananenstücke im Mixer zusammen mit Himbeeren pürieren
Die Früchte können auch gefroren sein, dann vorher antauen!





Rezept



Waffeln

Für 10 Stück

3 Eier, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker,
125 g Margarine, 1 TL Backpulver,
250 g Mehl, 250 ml. Milch, 1 Prise Salz
und 3 geriebene Äpfel

Zubereitung:

Eier, Zucker und Vanillezucker mit einem
Rührgerät verrühren. Anschließend
Margarine hinzufügen und vermischen.
Backpulver, Mehl, Milch und Salz und die
geriebenen Äpfel unterrühren.
Nun portionsweise in dem gefetteten
Waffeleisen goldgelb backen.



Rezept



Waffeln

Für 10 Stück

3 Eier, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker,
125 g Margarine, 1 TL Backpulver,
250 g Mehl, 250 ml. Milch, 1 Prise Salz
und 3 geriebene Äpfel

Zubereitung:

Eier, Zucker und Vanillezucker mit einem
Rührgerät verrühren. Anschließend
Margarine hinzufügen und vermischen.
Backpulver, Mehl, Milch und Salz und die
geriebenen Äpfel unterrühren.
Nun portionsweise in dem gefetteten
Waffeleisen goldgelb backen.



Rezept



Waffeln

Für 10 Stück

3 Eier, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker,
125 g Margarine, 1 TL Backpulver,
250 g Mehl, 250 ml. Milch, 1 Prise Salz
und 3 geriebene Äpfel

Zubereitung:

Eier, Zucker und Vanillezucker mit einem
Rührgerät verrühren. Anschließend
Margarine hinzufügen und vermischen.
Backpulver, Mehl, Milch und Salz und die
geriebenen Äpfel unterrühren.
Nun portionsweise in dem gefetteten
Waffeleisen goldgelb backen.



Rezept



Waffeln

Für 10 Stück

3 Eier, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker,
125 g Margarine, 1 TL Backpulver,
250 g Mehl, 250 ml. Milch, 1 Prise Salz
und 3 geriebene Äpfel

Zubereitung:

Eier, Zucker und Vanillezucker mit einem
Rührgerät verrühren. Anschließend
Margarine hinzufügen und vermischen.
Backpulver, Mehl, Milch und Salz und die
geriebenen Äpfel unterrühren.
Nun portionsweise in dem gefetteten
Waffeleisen goldgelb backen.





Rezept

Apfel Möhren Muffins



200 g Möhren, 200 g Äpfel, 300 g Mehl,
2 Eier, 100 g Zucker, 100 g Butter,
3TL Backpulver und etwas Salz

Zubereitung:

In einer großen Schüssel Möhren und Äpfel vermischen und Zucker unterrühren. Dann Eier dazugeben und wieder rühren. Etwas Salz und die weiche Butter mit einem Knethaken vermischen. Das Mehl mit Backpulver mischen und zur Apfel-Möhren Mischung geben. Bei 180 ° ca. 20 Minuten backen.



Rezept

Apfel Möhren Muffins



200 g Möhren, 200 g Äpfel, 300 g Mehl,
2 Eier, 100 g Zucker, 100 g Butter,
3TL Backpulver und etwas Salz

Zubereitung:

In einer großen Schüssel Möhren und Äpfel vermischen und Zucker unterrühren. Dann Eier dazugeben und wieder rühren. Etwas Salz und die weiche Butter mit einem Knethaken vermischen. Das Mehl mit Backpulver mischen und zur Apfel-Möhren Mischung geben. Bei 180 ° ca. 20 Minuten backen.



Rezept

Apfel Möhren Muffins



200 g Möhren, 200 g Äpfel, 300 g Mehl,
2 Eier, 100 g Zucker, 100 g Butter,
3TL Backpulver und etwas Salz

Zubereitung:

In einer großen Schüssel Möhren und Äpfel vermischen und Zucker unterrühren. Dann Eier dazugeben und wieder rühren. Etwas Salz und die weiche Butter mit einem Knethaken vermischen. Das Mehl mit Backpulver mischen und zur Apfel-Möhren Mischung geben. Bei 180 ° ca. 20 Minuten backen.



Rezept

Apfel Möhren Muffins



200 g Möhren, 200 g Äpfel, 300 g Mehl,
2 Eier, 100 g Zucker, 100 g Butter,
3TL Backpulver und etwas Salz

Zubereitung:

In einer großen Schüssel Möhren und Äpfel vermischen und Zucker unterrühren. Dann Eier dazugeben und wieder rühren. Etwas Salz und die weiche Butter mit einem Knethaken vermischen. Das Mehl mit Backpulver mischen und zur Apfel-Möhren Mischung geben. Bei 180 ° ca. 20 Minuten backen.





Rezept



Obstspieße

Obst nach Saison



Zubereitung:

Schaschlikspieße halbieren
Obst aufspießen



Rezept



Obstspieße

Obst nach Saison



Zubereitung:

Schaschlikspieße halbieren
Obst aufspießen



Rezept



Obstspieße

Obst nach Saison



Zubereitung:

Schaschlikspieße halbieren
Obst aufspießen



Rezept



Obstspieße

Obst nach Saison



Zubereitung:

Schaschlikspieße halbieren
Obst aufspießen



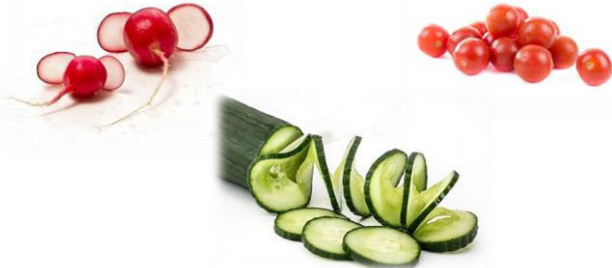


Rezept

Gemüsespieße



Gemüse nach Saison



Zubereitung:

Gemüse halbieren oder in Scheiben und Stücke schneiden. Anschließend auf einen Schaschlikspieß aufspießen. Sehr gesund und lecker.



Rezept

Gemüsespieße



Gemüse nach Saison



Zubereitung:

Gemüse halbieren oder in Scheiben und Stücke schneiden. Anschließend auf einen Schaschlikspieß aufspießen. Sehr gesund und lecker.

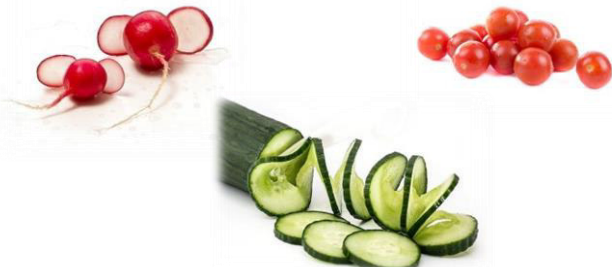


Rezept

Gemüsespieße



Gemüse nach Saison



Zubereitung:

Gemüse halbieren oder in Scheiben und Stücke schneiden. Anschließend auf einen Schaschlikspieß aufspießen. Sehr gesund und lecker.



Rezept

Gemüsespieße



Gemüse nach Saison



Zubereitung:

Gemüse halbieren oder in Scheiben und Stücke schneiden. Anschließend auf einen Schaschlikspieß aufspießen. Sehr gesund und lecker.





Rezept



Quarktaschen



Blätterteig (in ca. 8 Stücke teilen)
Quark
Vanillezucker
Marmelade oder Obst unterrühren

Die Ränder vom Blätterteig mit Wasser bestreichen, zusammenklappen und die Teigländer leicht zusammendrücken. Dann die Blätterteigtaschen backen.

Varianten: Für die Füllung können auch Würstchen und Käse sowie Apfelkompott verwendet werden. Auch herzhaft gefüllungen mit Frischkäse und Schinken sind sehr lecker.



Rezept



Quarktaschen



Blätterteig (in ca. 8 Stücke teilen)
Quark
Vanillezucker
Marmelade oder Obst unterrühren

Die Ränder vom Blätterteig mit Wasser bestreichen, zusammenklappen und die Teigländer leicht zusammendrücken. Dann die Blätterteigtaschen backen.

Varianten: Für die Füllung können auch Würstchen und Käse sowie Apfelkompott verwendet werden. Auch herzhaft gefüllungen mit Frischkäse und Schinken sind sehr lecker.



Rezept



Quarktaschen



Blätterteig (in ca. 8 Stücke teilen)
Quark
Vanillezucker
Marmelade oder Obst unterrühren

Die Ränder vom Blätterteig mit Wasser bestreichen, zusammenklappen und die Teigländer leicht zusammendrücken. Dann die Blätterteigtaschen backen.

Varianten: Für die Füllung können auch Würstchen und Käse sowie Apfelkompott verwendet werden. Auch herzhaft gefüllungen mit Frischkäse und Schinken sind sehr lecker.



Rezept



Quarktaschen



Blätterteig (in ca. 8 Stücke teilen)
Quark
Vanillezucker
Marmelade oder Obst unterrühren

Die Ränder vom Blätterteig mit Wasser bestreichen, zusammenklappen und die Teigländer leicht zusammendrücken. Dann die Blätterteigtaschen backen.

Varianten: Für die Füllung können auch Würstchen und Käse sowie Apfelkompott verwendet werden. Auch herzhaft gefüllungen mit Frischkäse und Schinken sind sehr lecker.