

# Rezepte und Einkaufsliste

<p><b>Bananenjogurt</b></p> <p>Jogurt in eine Schüssel füllen. Bananen in ca. 1-cm-dicke Scheiben schneiden und dann mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Das Bananenmus in den Jogurt kippen und gut verrühren. Je nach Geschmack mit Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.</p> <p>Tipp: Die Creme am besten kühl stellen, da man die Bananen nicht zu lange stehen lassen sollte, weil diese sonst braun werden.</p>	<p><b>Einkaufsliste</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1000 g Jogurt</li><li>• Rohrzucker</li><li>• 6 Bananen</li></ul>
<p><b>Brötchen (Quark – Öl-Teig) (für 12 kleine Brötchen)</b></p> <p>Den Ofen auf 190°C vorheizen.</p> <p>Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Die restlichen Zutaten nach und nach dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.</p> <p>Den Teig in etwa 12 Stücke teilen und Kugeln daraus formen. Bei 170°C (Temperatur zurückstellen) ca. 20 min. backen.</p>	<p><b>Einkaufsliste</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 250 g Quark</li><li>• Milch</li><li>• Öl</li><li>• Salz</li><li>• 250 g Mehl</li><li>• 1 Backpulver</li></ul>
<p><b>Äpfel-Möhren-Rohkost</b></p> <p>Möhren putzen, schälen und waschen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Beides auf einer Reibe grob raspeln.</p> <p>Zitronensaft mit Salz und Zucker verrühren. Öl hinzugeben und unterrühren. Möhren und Äpfel mit der Sauce in einer Schüssel vermengen. Den Salat mit Salz und Zucker nach Belieben abschmecken und durchziehen lassen.</p>	<p><b>Einkaufsliste</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 500 g Möhren</li><li>• 250 g Äpfel</li><li>• 2 EL Zitronensaft</li><li>• Zucker, Salz</li><li>• Öl</li></ul>
<p><b>Schokoladenbutter</b></p> <p>Die weiche Butter mit dem Kakaopulver und dem Puderzucker mischen.</p>	<p><b>Einkaufsliste</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 250 g Butter</li><li>• 125 g Kakao</li><li>• 125 g Puderzucker</li></ul>
<p><b>Kürbis-Apfel-Marmelade</b></p> <p>Die Kinder sollten die Äpfel und den Kürbis bereits einen Tag vorher zubereiten: Den Kürbis und die Äpfel teilen, entkernen und die Schale abschneiden. Das Fruchtfleisch wiegen und fein würfeln oder raspeln. Die Zitrone auspressen.</p> <p>Den Gelierzucker über die Obstmischung geben, umrühren und 24 Stunden stehen lassen.</p> <p>Die Frucht-Zucker-Masse unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiter umrühren, damit die Fruchtzubereitung nicht ansetzt. Danach in Gläser abfüllen.</p>	<p><b>Einkaufsliste</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 500 g Kürbis</li><li>• 500 g Apfel</li><li>• 1 Paket Gelierzucker</li><li>• Zitrone</li></ul>