
 4 PORTIONEN
 45 MINUTEN



Bunte Gemüsepudder mit Radieschenquark



Zutaten für den Radieschenquark:

300 g Radieschen
500 g Quark/pflanzliche Alternative
4–5 Frühlingszwiebeln
½ Zitrone (Saft)
Salz und Pfeffer

Zutaten für die Gemüsepudder:

200 g Karotten
200 g Rote Bete
100 g Pastinaken
100 g Kartoffeln
6 Eier/Ei-Ersatz
150 g Dinkelmehl
Salz, Pfeffer und Muskat
Pflanzenöl

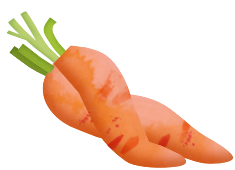
Ihr braucht:

Schneidebrett, Messer, Schüsseln (mittel), Sparschäler, grobe Reibe, Pfanne

Los geht's:

1. Für den Radieschenquark Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Radieschen waschen und grob würfeln. Beim Verrühren des Quarks mit Zitronensaft können auch die Kinder mithelfen. Das ist kinderleicht und selbstgemacht schmeckt's doch gleich doppelt so gut! Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

2. Für die Gemüsepudder Kartoffeln, Pastinaken, Rote Bete und Karotten schälen und grob raspeln. Pastinaken- und Kartoffelraspel gemeinsam in eine Schüssel geben, Rote Bete und Karotten separat auf zwei weitere Schüsseln verteilen.





3. In jede Schüssel jeweils 50 g Dinkelmehl und 2 Eier bzw. Ei-Ersatz hinzufügen. Jeweils gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Je nach Pfannengröße mehrere Portionen formen und nacheinander von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 3 bis 5 Minuten knusprig anbraten. Mit Radieschenquark servieren.



→ **Bunt ist gesund!**
Je bunter die Zutaten, desto höher ist auch die Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, die ihr zu euch nehmt.

Guten Appetit!

 4 PORTIONEN
 20 MINUTEN



Pflücksalat mit Birnen, Käse und Walnüssen



Zutaten für den Salat:

250 g Pflücksalat
2 Birnen
100 g Käse / pflanzliche
Alternative
50 g Walnüsse

Zutaten für das Dressing:

1 TL flüssiger Honig / Süße
nach Wahl
2 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

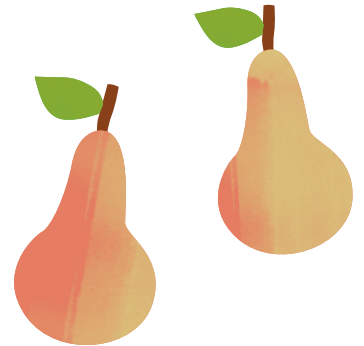
Ihr braucht:

Waage, Messer,
Schneidebrett,
Teelöffel, Esslöffel,
Tasse

Los geht's:

- 1.** Für den Salat Pflücksalat und Birnen waschen, Pflücksalat gut abtropfen lassen.
- 2.** Birnen entkernen und in feine Spalten schneiden. Käse in Würfel schneiden. Walnüsse klein hacken.
- 3.** Blätter des Pflücksalats in mundgerechte Stücke zupfen und auf Teller verteilen. Birnenspalten, Käsewürfel und Walnüsse über den Salat streuen.
- 4.** Für das Dressing Honig, Essig und Öl in einer Tasse verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit 1-2 EL Wasser weiterverflüssigen.
- 5.** Dressing über den Salat gießen.

Allergene: Milch/Laktose (Käse),
Schalenfrüchte (Walnüsse)



→ **Bunt ist gesund!**
Wer sagt, dass Salat immer nur aus Gemüse bestehen kann? Verfeinere Salate gerne mit Nüssen, Saaten oder auch Obst.



Guten Appetit!

 2 PORTIONEN

 20 MINUTEN

Rucola-Gurken-Smoothie mit frischer Minze und Basilikum

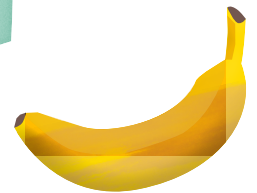


Zutaten:

- 1 Handvoll Rucola
- 1 Gurke
- 1 Zweig Minze
- 1 Zweig Basilikum
- 1 Banane
- 2 TL Honig/Süße nach Wahl
- 200 ml Apfelsaft

Ihr braucht:

Schneidebrett, Messer, Standmixer, Teelöffel, Messbecher



Los geht's:

1. **Rucola, Gurke, Minze** und **Basilikum** waschen.
2. **Gurke** in Scheiben schneiden, Blätter von **Minze** und **Basilikum** abzupfen. **Banane** schälen.
3. **Rucola** in grobe Stücke zerteilen und in den Mixer geben.
4. **Gurke, Minzblätter, Basilikumblätter, Honig** und **Apfelsaft** in den Mixer hinzugeben und alle Zutaten fein pürieren.
5. Smoothie in Gläser füllen.

→ **Bunt ist gesund!**
Gerade in einem Smoothie könnt ihr unterschiedliches Obst und Gemüse zusammenbringen, ohne dass es auf denersten Blick auffällt. Je bunter die Zutaten, umso höher auch die Vielfalt an Nährstoffen.

Allergene: keine



Guten Appetit!