

# REGENBOGEN-EIS AM STIEL



04 : 30



6



1 Pfirsich

2



75g

Heidelbeeren

100g



300ml

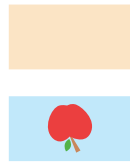
Apfelsaft

6

Eislolly-Formen  
(oder leere Joghurtbecher!)



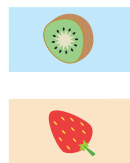
**4** Für 2-3 Stunden in den Gefrierschrank stellen und dann diese cooolen Leckerbissen genießen!



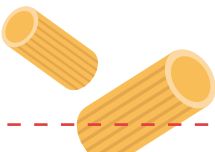
**3** Gieß so viel Apfelsaft hinein, dass die Oberseite der Früchte gerade bedeckt ist.



**2** Gib einen Mix aus Früchten in jede Eislolly-Form. Drück hinein, was gut in die Form passt.



**1 Bitte eine\*n Erwachsene\*n** um Hilfe beim Schälen und Schneiden des Obsts: Pfirsiche und Kiwis in Scheiben schneiden und Erdbeeren halbieren.



# REGENBOGENPIZZA



01 : 00



4



Eine Lage  
Blätterteig

1

3 EL Tomatenmark  
Geriebener  
Käse

3 EL

250g

12



1

orange Paprika

1 Dose



100g

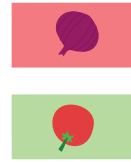
Spinat

1



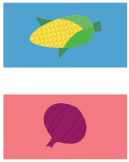
**Bitte einen Erwachsenen,** die Tomaten, Paprika, Spinat und Zwiebel in Scheiben zu schneiden.

5



Gib eine Reihe Tomatenscheiben entlang des oberen Randes. Dann kommt die orange Paprika, der gelbe Mais, der grüne Spinat, und schließlich die rote (lila) Zwiebel.

6



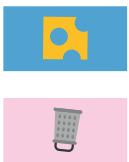
Schneide die oberen Ecken rund ab, um einen Bogen zu machen. Aus den Abschnitten kannst du Minipizzen machen!

3



Bedecke den Teig mit Tomatenmark und streu den Käse darüber.

4



Heize den Ofen auf 200° C vor. Rolle den Blätterteig zu einem Rechteck aus.

1



Nimm eine umgedrehte Schale als Schablone und schneide einen Halbkreis aus.

2



# SUPERHELD\*INNEN-SNACKS



00 : 50



6



40g Haferflocken

80g Erdnussbutter

1 TL 

1 TL dunkle Schokoladenstückchen

1 Prise 

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5** In einem luftdichten Behälter kannst du die Kugeln bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4** Nasche eine Kugel, wenn du Energie brauchst, um wieder fit und munter zu werden!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3** Gib einen gehäuften Teelöffel der Mischung in deine Hände und rolle kleine Kugeln. Wiederhole diesen Vorgang, bis die gesamte Mischung aufgebraucht ist.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2** Stell die Mischung für 30 Minuten in den Kühlschrank.

\_\_\_\_\_



**1** Gib alle Zutaten in eine Schüssel und mische sie glatt.



# DINO PASTA



01 : 00



4



- 4 Blätter Grünkohl
- Handvoll Basilikum
- 1
- 2 TL Parmesan
- 2 TL Pinienkerne
- 300g Spaghetti
- 2 TL Olivenöl
- 
- 
- 
- 



**6** Serviere die Spaghetti auf einem Teller und esse deine Mahlzeit wie ein richtiger Dinosaurier!

**5** Das Wasser der Spaghetti abschütten und die Spaghetti in eine Schüssel geben. Jetzt kannst du sie mit deinem Dinosaurier-Pesto mischen!

**4** Jetzt kann deine Küchenhilfe die Mischung nochmals mit dem Mixer verkleinern. Dann das Öl und ein wenig Salz und Pfeffer dazugeben.

**3** Den Parmesan und die Pinienkerne zu den Blättern geben und gut mischen.

**2** Die Grünkohl- und Basilikumblätter in kleine Stücke reißen und in eine Schüssel legen. Bitte deine erwachsene Küchenhilfe, die Blätter kurz mit einem Mixer zu verkleinern.

**1** Bevor der Spag losgeht, solltest du einen Erwachsenen bitten, die Spaghetti in heissem Wasser zu kochen (so wie es auf der Verpackung steht).

