

Schock ^{Mutti}

Koch selbst!

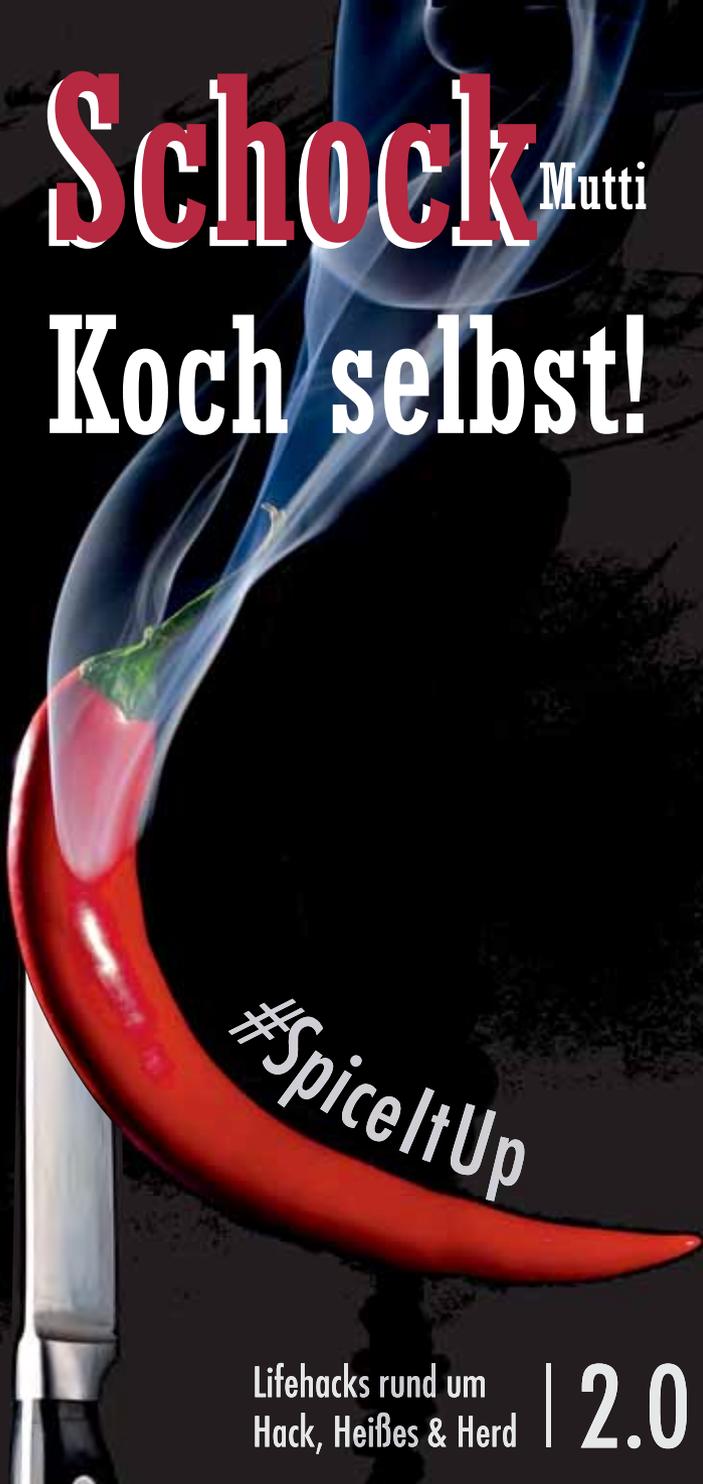


Me@T ME

**IN THE
KITCHEN**

... LASS UNS DEN LENDEN FEUER GEBEN!

Extra-heiße Ideen
für Deinen Herd:
www.land-wissen.de



#SpiceItUp



Die Kampagne „Schock Mutti - Koch selbst!“
der Landwirtschaftskammer NRW ist mit dem
Deutschen Agrar-Marketing-Preis
ausgezeichnet!

Lifehacks rund um
Hack, Heißes & Herd | **2.0**

Inhalt

Ob spannende Kochevents
in der WG oder erste
heiße Abenteuer am Herd
- dieses Heft gehört in
jede junge Bude!

Mit smarten Basics und
scharfen Tipps findest
du garantiert den Spaß
am Kochen. Nach dem
Motto #cookityourself
kommst du satt durchs
Semester und machst
Hotel Mama ordentlich
Konkurrenz.
Hier brennt nichts an!

# Heimvorteil	4
# StarsDerSaison	6
# BeuteTipps	8
# PlayItCool	9
# Kühlschrank-Check	10
# CleanIsClever	14
# AllesMüllOderWas?	18
# RestlosGenießen	20
# PimpYourFood: Rezepte	21
# Meal Prep: BrainFood	30



Heimvorteil

Probier' doch mal die regionale Küche:

Mit heimischen Klassikern machst du auch noch ordentlich Eindruck bei Freunden und Mitbewohnern.

An günstige Lebensmittel, unverpackt, auch in kleiner Menge, kommst du auf dem

Wochenmarkt oder bei heimischen Hofläden:

Hier hast du nicht nur eine riesige Auswahl an frischem Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch. Der Einkauf in der Region bietet dir eine besonders nachhaltige Einkaufsalternative und die frischen Lebensmittel sind auch noch **wesentlich gesünder und im Vergleich zu Fertigprodukten viel günstiger**.

Ob Wocheneinkauf, ein schneller Snack nach dem Feierabend, die letzten Zutaten für die anstehende Party oder einfach nur eine Kleinigkeit zum Genießen, hier erhältst du alles frisch und in bester Qualität.

Geheimtipp für Sparfüchse:

Kurz vor Marktschluss einkaufen!
Viele Markthändler gehen dann mit ihren Preisen weiter runter, um Restbestände zu verkaufen.

Dein #Heimvorteil auf einen Blick:

Change It

Bringe Abwechslung auf deinen Teller mit saisonalem Obst, Gemüse und Fleisch.

Find It

Teste längst vergessene Schätze wie Bärlauch, Spitzkohl, Schwarzwurzel, Pastinake oder Rüben.

Try It

Probieren traditionelle Geheimrezepte, die nur die Direktvermarkter kennen - frag direkt nach!

Value It

Kurze Transportwege schonen die Umwelt - auf deinem Teller landen nur Lebensmittel ohne „Jetlag“.

Love It

Lerne den Geschmack ausgereifter und geschmackvoller Produkte aus der Region kennen und lieben.

StarsDerSaison

Rezepte zu den StarsDerSaison:
land-wissen.de

Wer saisonal Erntefrisches aus NRW isst, ernährt sich gesund, preiswert & umweltfreundlich!
#EatLocal

Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter

Spargel
April-Juni



Spinat
März-Oktober



Erbsen
Juni-August



Gurken
Juni-Oktober



Kopfsalat
April-Oktober



Mangold
Mai-September



Erdbeeren
Mai-Juni



Kirschen
Juni-August



Neue Kartoffeln
Juni-September



Kohlrabi
Juli-Oktober



Radieschen
Mai-Oktober



Rettich
Mai-Oktober



Rhabarber
April-Juni



Himbeeren
Juni-September



Zucchini
Juli-Oktober



Tomaten
Juli-Oktober



Grünkohl
Oktober-Februar



Rosenkohl
September-Februar



Feldsalat
Oktober-März



Birnen
August-November



Möhren
Juni-November



Waldpilze
Juli-Oktober



Weißkohl
Juli-Dezember



Wirsing
Juli-Februar



Porree
Juni-Februar



Pflaumen
August-Oktober



Kürbis
August-November



Brokkoli
Juni-Oktober



Rotkohl
Juli-Dezember



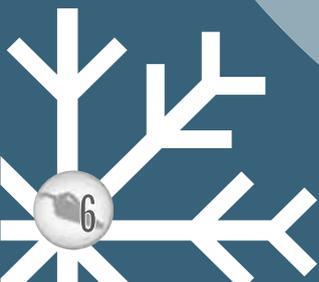
Chinakohl
Mai-Dezember



Äpfel
August-Oktober



Mais
August-Oktober



#Plane deinen Einkauf gezielt im Voraus und vermeide Spontankäufe.

#Kaufe nur das, was du **wirklich verbrauchst** - So schützt du Lebensmittel vor Überlagerung und verhinderst den Verlust von wichtigen Inhaltsstoffen.

#Kocht doch mal **gemeinsam!** Mit Freunden oder Mitbewohnern macht das Ganze gleich viel mehr Spaß und du sparst auch noch richtig Geld dabei.

#Mehrweg-Einkaufsbeutel sind nicht nur besser für die Umwelt, sie passen auch ganz einfach in jede Hand- und Hosentasche.

#Leere Eierverpackungen kannst du **mehrfach verwenden**: befülle sie einfach selbst im Hofladen oder auf dem Wochenmarkt.

#Gehe nicht mit leerem Magen einkaufen, sonst landet später mehr im Einkaufskorb, als du brauchst!

BeuteTipps

Keller, Küche oder Kühlschrank ... # PlayItCool wohin nur mit den Einkäufen?

Kühlschrank!

- #Milch / Milchprodukte
- #Fleisch und Fisch
- #Blattgemüse, Salate
- #Wurzelgemüse
- #Pilze, Kräuter

Arbeitsfläche!

- #Südfrüchte
- #Steinobst (Pflaumen...)
- #Melonen, Avocado
- #Tomaten, Auberginen
- #Brot



Good to know:

Dunkle, kühle Ecke!

- #Kartoffeln
- #Zwiebeln, Knoblauch
- #Gurken, Paprika

Obst mag das **Klima, in dem es gewachsen** ist. Gerade heimische Früchte fühlen sich bei den kühlen Temperaturen des Kühlschranks am wohlsten.

Exoten halten sich dagegen bei Zimmertemperatur am besten!

Tipp für den WG-Kühlschrank:
Teilt den Platz senkrecht auf,
dann hat jeder etwas
von den unterschiedlichen
Kältezonnen!



10-11 °C TÜR

Streichzart

Eier,
Butter,
Senf,
Ketchup,
Dressing,
Saucen,
Tuben,

Getränke

7-8 °C OBEN

Perfekt fürs Aroma

Konfitüre, Käse,
Geräuchertes,
garte Speisen

4-6 °C MITTE

Ideal für Milch

Frischmilch,
Milchprodukte wie
H-Milch, Joghurt,
Crème fraîche,
Sahne, Quark

0-4 °C UNTEN

**Für sehr empfind-
liche Lebensmittel**

Leicht Verderb-
liches wie frisches
Fleisch, Geflügel
und Fisch,
Aufschnitt

**9-11 °C GEMÜSE-
FACH**

Vitaminschonend

Gemüse, Salat,
Obst, z. B. auch
frische Beeren

Do's

Obst, das im Kühlschrank aufbewahrt wird, mit einer offenen **Plastiktüte einhüllen**, damit es nicht austrocknet.

Im Kühlschrank gelagertes Obst und Gemüse ca. **1 Stunde vor dem Verzehr herausnehmen**, damit sich das Aroma voll entfalten kann.

Äpfel, Birnen und Aprikosen verströmen das **Reifegas Ethylen**. Zusammen gelagert regen sie die gegenseitige Reifung an.

Frische Ware am besten **nach hinten**, ältere Ware nach vorne räumen. So sieht man gut, was erstes im Kochtopf landen sollte.

Bleibt der Kühlschrank für einen längeren Zeitraum (z. B. in den Semesterferien) abgeschaltet, dann sollte die Tür **leicht geöffnet** bleiben, damit die Frischluft eine Schimmelbildung verhindert.

Don'ts

Den Kühlschrank **nicht mit einem kratzigen Schwamm** reinigen: Schwammtuch und Essigwasser sind angesagt!

Angebrochene Konserven gehören nicht in den Kühlschrank. Den Inhalt in Frischhaltedosen oder Gläser umfüllen und dann in den Kühlschrank stellen.

Ware nicht **zu eng packen**, damit die Luft zirkuliert und der Kühlschrank nicht vereist.

Obst am besten vor der Lagerung **nicht waschen**, dann bleibt es länger frisch und wird nicht braun.

Lange Unterbrechungen in der Kühlungskette lassen Produkte schneller verderben, daher gilt: Kühlungsbedürftige Waren direkt in den Kühlschrank!

WarmUp!

#Clean

Clever

Cooking!

#Hände waschen

#Haare zusammenbinden

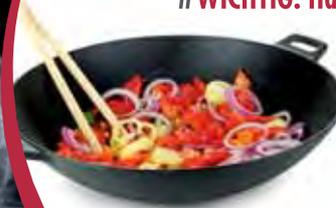
#Preiswerter Nagellack
kann abbröckeln - Achtung!



Is

#Für das 3-Minuten-Frühstücksei
oder Rezepte mit **rohem Ei**,
immer ganz frische Eier verwenden.
Zur Aufbewahrung sofort kühlen und zeitig verzehren!

#WICHTIG: Hackfleisch, Geflügel oder Fisch
immer ganz durchgaren!



#Aufgetaute, rohe Lebensmittel
innerhalb von 24 Stunden
durchgaren.

#Die Ergebnisse von kleinen oder großen WG-Kochevents
immer abdecken und erst in den **Kühlschrank**
stellen, **wenn sie abgekühlt sind.**

Preparation!

#Obst & Gemüse

sollten **immer gewaschen** werden,
egal ob sie später geschält werden oder nicht.

#Obst, Gemüse, rohes Fleisch **nie mit demselben Messer
und Brettchen** schneiden, so
werden keine Keime übertragen.

#Fisch und Geflügel vertragen
sich nicht mit Obst und Gemüse
und sollten daher immer getrennt
vorbereitet werden.



#Fisch und Fleisch möglichst **erst kurz
vor dem Garen aus dem Kühlschrank**
nehmen.

Cleaning!

#Spülbürsten entwickeln
sich schnell zu einem wahren Paradies für
Keime, daher gilt: **Bürste in der Spülmaschine**
mitlaufen lassen oder ordentlich reinigen!



#Zum Entfernen von Lebensmittelresten ist
Küchenpapier eine bessere Wahl als das Spültuch.

#Spüllappen und -schwämme können ganz einfach bei 60 Grad
in der Waschmaschine mitlaufen. Ein **wöchentlicher
Waschgang** verhindert effektiv Keimherde.

#Für regelmäßige Großputzaktionen reichen
Spülmittel, **Essigreiniger** oder Spülseife
vollkommen aus.

#Raffinierte Putzhelfer

von Mutter Natur

#Natron

befreit die Thermoskanne von Belägen. Einfach mit etwas Wasser in die Kanne gegeben und nach einer Stunde gründlich ausspülen.



#Backpulver

ist die beste Alternative bei hartnäckigen Verkrustungen am Herd. Dafür mit Wasser zu einer cremigen Paste mischen und auf die Verkrustung geben. Den Herd auf 100 Grad erhitzen und nach dem Abkühlen drei Stunden einwirken lassen. Danach mit einem feuchten Lappen abwischen.
#CleanItYourself-Tipp: In Kombination mit Essig hilft es sogar gegen verstopfte Abflüsse!

#Essig

„Explosives Essen“ in der Mikro ist ein altbekanntes Phänomen. Besonders ärgerlich ist es, wenn es sich dabei um fettige Gerichte handelt. Zum Säubern ist Essigwasser der Geheimtipp. Essigwasser in einem mikrowelleneeigneten Gefäß in der Mikrowelle zum Kochen bringen. Der Dampf löst die Verschmutzungen. Einfach feucht auswischen und so auf die große Chemiekeule verzichten.

#Salz

eignet sich in Kombination mit Zitrone hervorragend, um Holzschneidebretter zu reinigen und zu desinfizieren. Dafür erst das Brett mit reichlich Salz bestreuen und danach die Schnittstelle einer halbierten Zitrone kräftig darüber streichen. 3 Minuten einwirken lassen und mit warmen Wasser abspülen. Besser: Immer Kunststoffbretter benutzen!



#Zitrone

hilft gegen Kalk und Verkrustungen mit dem Extra an frischem Duft. Für Verkrustungen einfach mit etwas Wasser in einem feuerfesten Gefäß mischen und in der Mikrowelle oder dem Backofen erhitzen. Auf die gewünschte Fläche geben und nach einer kurzen Einwirkzeit mit einem feuchten Tuch entfernen.

#AllesMüll

Oder Was?

Die WG-Party ist vorbei und am nächsten Morgen ähnelt die Wohnung einer Mülldeponie. Der Weg zum Glascontainer ist weit - mit Kater und Kopfschmerzen noch viel weiter.

Doch wer Flaschen und anderen Müll heimlich entsorgt, schneidet sich ins eigene Fleisch.

Abfälle, die im falschen Mülleimer landen, müssen kostenpflichtig entsorgt werden.

Die Gebühren fallen auf die jeweiligen Städte zurück, das heißt, je mehr Abfälle im falschen Müll landen, desto höher die Kosten für die Bürger.

#NixFürArmeStudenten

10 Dinge, die du tun kannst, um Müll zu vermeiden!

- 1 Nimm an **Flohmärkten** teil. Was du nicht mehr magst, schätzt vielleicht ein anderer!
- 2 Nutze **Soziale Netzwerke**, um Kleidung, Möbel und andere Sachen, die sich über die Jahre angesammelt haben, zu **verschenken!**
- 3 Nimm einen **Beutel oder Rucksack** zum Einkaufen mit!
- 4 **Vermeide Plastikverpackung** für Obst Gemüse, Aufschnitt etc.!
- 5 Bestelle **ungewollte Werbung** ab!
- 6 **Reparieren** statt Wegwerfen lohnt sich!
- 7 **Leih dir was!** Wer braucht schon eine eigene Bohrmaschine, wenn man auch den Nachbarn fragen kann ...
- 8 **Muttis Tupperboxen** sind nicht out! Sie verursachen viel weniger Müll als Alu- oder Frischhaltefolie.
- 9 **Tausche statt Kaufe.** Gute Beispiele sind kleiderkreisel.de oder tauschticket.de
- 10 Viele Bücherwürmer stellen ihre gelesenen Schmöcker in **öffentliche Bücherregale**. Eine gute Alternative zum Wegwerfen oder im Regal verstauben lassen!

#ThinkGlobalRecycleLocal

RestlosGenießen

PimpYourFood

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

Der Ablauf des MHD bedeutet nicht unbedingt, dass ein Lebensmittel verdorben ist. Das Datum gibt lediglich an, wie lange Lebensmittel auf jeden Fall in Geruch, Geschmack und Konsistenz unverändert bleiben. Also: die eigenen Sinne nutzen!

Der feine Unterschied, den jeder kennen sollte!

Verbrauchsdatum

Auf Hackfleisch oder frischem Geflügel findest du das „Verbrauchsdatum“.

Bis zu diesem Zeitpunkt solltest du die empfindlichen Lebensmittel tatsächlich verbrauchen!

Forever Foods, die du vor der Tonne bewahren kannst:

Honig | Reis | Zucker | Salz | Maisstärke ... fest verschlossen verderben diese Lebensmittel nicht!

Mit diesen Tuning-Tipps zauberst du aus öden Resten tolle Gerichte und machst dir schnell einen Namen als „Chefköchin der WG“.

Mit Gemüse, Oliven oder Ananas belegen, mit Kräutern bestreuen!

TK-Pizza

Auf Tomatenbasis: mit gehackten Tomaten (Konserven) mischen!
Auf Sahnebasis: mit Milch verlängern!
- jeweils mit Kräutern abschmecken -

Fertigsoßen

Gemüse (z. B. Brokkoli oder Suppengrün) mitgaren, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken, mit gerösteten Nüssen aufmotzen!

TK-Pfannengerichte, Dosen-/Tütensuppen, Käsereste

Mit (heißen) Kirschen (aus'm Glas), Rosinen oder Zimt pimpen!

Milchreis / Grießbrei

Haferflocken, Nüsse oder frisches Obst untermischen!

Fertigmüsli

HÄHNCHENCURRY



MIT BASMATIREIS

FÜR 3 PORTIONEN
150 g Basmatireis
Salz
500 g Hähnchenbrustfilet
1 Zucchini
3 EL Margarine
1 TL Currypulver
Pfeffer
200 ml Kokosmilch
Geflügelbrühe
2 EL Zitronensaft
¼ rote Chilischote

Den Reis mit etwas Salz kochen. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und klein schneiden. Die Fleischstücke anbraten und Zucchinistücke dazu geben, Kokosmilch, Brühe, Curry, Pfeffer und Zitronensaft dazu geben und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten köcheln lassen. Das Hähnchencurry nochmals abschmecken. Die Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Hähnchencurry mit dem Basmatireis in Schälchen anrichten, mit den Chiliringen und nach Belieben mit Frühlingszwiebeln garnieren.



ZUCCHINIPFANNKUCHEN



MIT SCHAFSKÄSE

FÜR 2 PORTIONEN
2 EL Mehl
4 Eier
120 ml Milch
2 Zucchini
60 g Schafskäse
Salz
Pfeffer
Muskat
2 EL Öl

Das Mehl in eine Rührschüssel geben. Die Eier am Schüsselrand aufschlagen und zum Mehl geben. Nach und nach die Milch hinzufügen und alles kräftig mit dem Schneebesen verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Inzwischen die Zucchini waschen und ohne den Stielansatz auf der Reibe grob raspeln (evtl. abtropfen lassen). Den Schafskäse abtropfen lassen und fein zerbröseln. Die Zucchini raspel und den Schafskäse unter den Teig mengen. 1/3 TL Salz und Pfeffer unterrühren, etwas Muskatnuss dazu reiben. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Öl hineingeben. Den Teig in die Pfanne gießen und den Pfannkuchen 3-4 Minuten backen, bis der Teig zu stocken beginnt. Mit einem Pfannenwender wenden und auf der anderen Seite in weiteren 3-4 Minuten fertig backen.



SCHUPFNUDELN



MIT SPINAT UND FETA

FÜR 2 PORTIONEN
300 g TK-Blattspinat
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
500 g Schupfnudeln (Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
2 Frühlingszwiebeln
100 g Schafskäse (Feta)
50 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer, Chili

Den Spinat auftauen, die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten knusprig braun braten und zur Seite stellen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Gemeinsam mit dem Spinat in Olivenöl andünsten. Den Schafskäse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebelringe und den Spinat mit der Crème fraîche mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und die Schafskäsewürfel locker unterheben. Die gebratenen Schupfnudeln mit dem Spinat-Feta-Gemüse anrichten.



KOALITIONSHACK



SCHWARZ | ROT | GRÜN

FÜR 3 PORTIONEN
400 g Erbsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
1 TL Currypulver
500 g Hackfleisch
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Die Erbsen auftauen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Das Hackfleisch dazu geben und unter Rühren krümelig braten. Dann die Tomaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer, Curry und Paprikapulver würzen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Erbsen dazu geben und kurz aufkochen, dabei bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen. Abschmecken, auf Schüsseln verteilen und servieren. Nach Belieben Basmatireis dazu reichen.



#Freundeschmaus

SPINAT-LACHS-MUFFINS



FÜR 12 MUFFINS

1 Pck. Blätterteigplatten
(rechteckige Form)
150 g TK Spinat
100 g TK Lachs
100 ml saure Sahne
1 EL Mehl, 1 Ei
100 g geriebener Käse
Muskat, Salz, Pfeffer

Tipp: Schmecken warm und kalt. Lassen sich daher wunderbar vorbereiten.

Tiefkühlspinat auftauen. Bei den Blätterteigplatten und dem Lachs reicht es, wenn diese angetaut sind. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Saure Sahne mit Mehl, Ei und Käse verrühren und mit Salz, Muskat und Pfeffer pikant würzen. Tiefkühlspinat ausdrücken und den Lachs in kleine Würfel schneiden. Die Blätterteigplatten halbieren, die Teigquadrate in die Muffin-Formen legen. Spinat und Lachs einschichten und mit der angerührten Sahnemasse bedecken. Die Teigplattenenden oben zusammenfalten (kleine offene Stellen verschließen sich beim Backvorgang, die Flüssigkeit läuft nicht aus). Muffins 30 - 35 Minuten backen.

VORSPEISE!



ROTE LINSENSUPPE



INDIA

FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 EL Öl, 250 g rote Linsen
Currypulver
1 l Gemüsebrühe
½ Bund Lauchzwiebeln
4 Stiele Minze
200 g Frischkäse
(Geschmacksrichtung „India“)
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
1 TL Butter

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Linsen darin andünsten. Mit Curry bestäuben, kurz anschwitzen und Brühe zugießen. Ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen. Lauchzwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Minze waschen, abschütteln und die Hälfte zum Garnieren beiseite stellen, die anderen Blättchen fein hacken. Frischkäse „India“ und gehackte Minze in die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Lauchzwiebeln darin kurz schwenken. Suppe in Tellern anrichten, Lauchzwiebeln dazugeben, mit Curry bestäuben und den restlichen Minzblättern garnieren.

LECKER SÜPPCHEN!



FLAMMKUCHEN



MIT BIRNE UND GORGONZOLA

FÜR 3 PORTIONEN

260 g Flammkuchenteig
(Kühlregal)
alternativ: 1 Rezept
Quark-Öl-Teig
2 festfleischige Birnen,
z. B. Williams
200 g Gorgonzola
150 g Crème fraîche
3 EL Preiselbeeren
50 g Walnusskerne
Salz, Schwarzer Pfeffer

Crème fraîche mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Flammkuchenteig direkt mit dem Backpapier auf einem Backblech entrollen, mit Crème fraîche bestreichen. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden. Viertel in Spalten schneiden und mit dem Gorgonzola auf dem Flammkuchen verteilen. Preiselbeerkekse und Walnüsse darauf verteilen. Im Backofen bei 160 °C (Umluft) ca. 10 - 15 Minuten knusprig backen.

Tipp: Probier mal deinen Lieblingspizzabelag auf Flammkuchenteig aus. Dazu wieder die verrührte und gewürzte Crème fraîche auf den ausgerollten Teig streichen und nach persönlichen Gaumenfreuden den Belag wählen.

HAUPTSPESIE!



QUARK-CRÈME



MIT AMARETTI

FÜR 3 PORTIONEN

250 g Speisequark
1 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
150 g Schlagsahne
100 g Amaretti (oder andere Keksreste)

1. Rote Beerensoße: Für die Beerensoße die Früchte auftauen lassen. Etwa 100 g der Beeren mit einem Pürierstab pürieren. Vanillezucker, Zitronensaft und das restliche Obst unterrühren.

2. Quark, 1 EL Zucker und Vanillezucker glatt verrühren. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Quark heben.

Mit der Beerensoße im Wechsel in 4 Gläser schichten. Amaretti zerbröseln und oben drauf streuen.

Mit einem Minzblatt verzieren.

ROTE BEERENSOSSE
300 g TK-Beerenobst-
mischung
1 Päckchen Vanillezucker
½ Zitrone (Saft)

DESSERT!



#Verwöhn-Mutti-Ma(h)l

TOMATEN-MOZZARELLA-NEST



FÜR 4 PORTIONEN
2 Kugeln Mozzarella
à 125 g
3 Zweige Basilikum
4 getrocknete, eingelegte
Tomaten (alternativ: frische,
kleingehackte, abgetropfte
Kirschtomaten)
4 EL Olivenöl
2 EL weißen Balsamicoessig
Salz, ½ TL Honig
Bunter Pfeffer,
grob gemahlen

Mozzarella abtropfen lassen und mit einem
Apfelsausstecher oder Teelöffel aushöhlen, so dass
ein 1 cm breiter Rand stehen bleibt.
Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen
abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren an die
Seite legen. Basilikum, Tomaten und die beim
Aushöhlen entstandenen Mozzarella-Reste ganz
klein hacken. Alles mischen und fest in den Käse
füllen. Jede Kugel in Frischhaltefolie fest ein-
wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ziehen
lassen. Olivenöl, Essig, Salz, Honig, Pfeffer,
kleingehackte Basilikumblätter verrühren. Käse
aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden und
auf Tellern anrichten. Dressing darüber verteilen
und mit Basilikum
garnieren.



CREMIGES ZUCCHINISÜPPCHEN



FÜR 4 PORTIONEN
1 Zwiebel
1 kg Zucchini
1 große Kartoffel
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 l Gemüsebrühe
100 g Gorgonzola
4 EL Crème fraîche

Die Zwiebel fein würfeln. Zucchini waschen und
grob würfeln. Kartoffel schälen, waschen und
würfeln.
Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig
dünsten. Zucchini und Kartoffeln dazugeben und
mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit
1 l Brühe aufgießen. Alles aufkochen lassen und
20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein
pürieren und noch einmal abschmecken.
Gorgonzola grob zerbröseln.
Suppe in Tassen oder Teller füllen und mit
Gorgonzola und Crème fraîche anrichten.



GNOCCHI-HACK-PFANNE



FÜR 4 PORTIONEN
1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Kirschtomaten
1 Bund Rucola
60 g schwarze Oliven
(ohne Stein)
3 EL Olivenöl
400 g Rinderhackfleisch
2 TL getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer
500 g passierte Tomaten
(Tetrapack)
800 g Gnocchi (Fertigprodukt
aus dem Kühlregal)
50 g frisch gehobelter
Parmesan

Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlings-
zwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola
putzen, waschen, trocken schütteln und klein
zupfen. Oliven quer halbieren. In einer Pfanne
1 EL Öl erhitzen. Hack darin bei starker Hitze
unter Rühren krümelig anbraten. Knoblauch und
Oregano kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer
würzen. Passierte Tomaten zugießen und alles
offen ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Inzwischen das restliche Öl in einer großen
beschichteten Pfanne erhitzen. Gnocchi darin bei
mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun braten.
Kirschtomaten, Oliven und Frühlingszwiebeln zur
Hacksauce geben und alles offen noch ca.
3 Minuten köcheln lassen. Mit den Gnocchi mischen
und mit Rucola und Parmesankäse bestreut
servieren.



QUARK-APFEL-MUFFINS



FÜR 4 PORTIONEN
200 g Mehl
2 TL Backpulver
120 g Zucker
80 g geschmolzene Butter
250 g Quark
1 Ei
Prise Zimt
1 Handvoll Rosinen
1 Handvoll Walnüsse
1 großer Apfel

Aus den Zutaten einen Knetteig herstellen.
1 großen Apfel in sehr kleine Stücke schneiden
(oder ganz grob raspeln), unterheben und in
Muffinförmchen geben.
Muffins bei 160 °C (Umluft) ca. 15 Minuten
backen.

*Tipp: Besonders lecker schmeckt dazu Vanillesoße
oder Vanilleeis.*



#Krümel-Cooking

BRUSCHETTA-DREIERLEI



FÜR 3 PORTIONEN
6 Scheiben Ciabatta oder andere Brotreste (ca. 1,5 cm dick)
3 EL Basilikumpesto oder Kräuterbutter
3 Scheiben Schinken
1 Fleischtomate oder Paprikareste
Pfeffer
3 Scheiben Parmesan oder andere Käsereste

Die Ciabatta-/Brot-Scheiben mit Basilikumpesto oder Kräuterbutter bestreichen, mit gezipftem Schinken, gehackter Paprika oder Tomate bestreuen, Pfeffer darüber streuen. 3 Scheiben Parmesan zerbröseln und darüber geben.

Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Auf einem Grillrost die Brotscheiben im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene für 6-9 Minuten überbacken. Warm servieren.



KARTOFFELTALER

FÜR 4 PORTIONEN
500 g Kartoffeln
125 g Schafskäse
2 Lauchzwiebeln
Salz
Schwarzer Pfeffer
Mehl
3 EL Olivenöl

Die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser weichkochen. Abschütten und pellen. In einer Schüssel zerstampfen oder grob reiben. Den Schafskäse zerkleinern und zusammen mit Lauchzwiebel-Ringen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen (der Käse ist recht salzig, also vorher abschmecken). Gründlich vermengen. Die Masse zugedeckt im Kühlschrank fest werden lassen. Kartoffeltaler formen und etwas flach drücken. Mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Kartoffeltaler darin von beiden Seiten goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren. Dazu passt ein frischer grüner Salat und Kräuterquark.



SOMMERLICHER NUDELSALAT



FÜR 6 PORTIONEN
250 g Nudeln
50 g Pinienkerne
100 g Rucola
200 g Mozzarella
200 g Kirschtomaten
150 g Parmesan am Stück
Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl
3 EL weißer Balsamicoessig
1 Knoblauchzehe
1 TL Honig, 1 TL Senf
2 EL Italienische Kräuter

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen (oder garte Nudelreste nutzen). Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rucola waschen, putzen und zerkleinern. Mozzarella in grobe Stücke schneiden und mit dem Rucola in eine Schüssel geben. Tomaten waschen, vierteln und Pinienkerne dazugeben. Die Nudeln zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat gut durchmischen. Olivenöl und Balsamicoessig in ein Schraubglas geben. Knoblauch schälen und dazu pressen. Honig und Senf hinzugeben und alles zu einem Dressing vermischen. Dressing über den Salat geben, Kräuter dazugeben, gut durchmischen und den Salat mit grob geriebenem Parmesan servieren.



KUNTERBUNTER GEMÜSEAUFLAU

FÜR 4 PORTIONEN
600 g Kartoffeln
500 g Zucchini
1 rote Paprika
... oder sonstige Gemüsereste
2 EL Öl
½ Bund glatte Petersilie
6 Eier
80 ml Milch oder Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
evtl. mit geriebenem Käse oder gewürfelter Schinken bestreuen

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen, abkühlen lassen. In 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini und Paprika waschen und klein schneiden. Kartoffeln und Gemüse in 2 EL Öl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne unter gelegentlichem Wenden 6-8 Minuten goldbraun braten. Petersilienblättchen hacken. Ofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Eier, Milch und Petersilie in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln und Gemüse untermischen. Pfanne oder Auflaufform mit Öl auspinseln. Kartoffel-Gemüse-Ei-Mischung in der Pfanne oder Auflaufform verteilen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30-35 Minuten fest stocken lassen.



#BrainFood

#Oberste Priorität hat das Trinken: Etwa 2 l am Tag sollten es sein. Am besten ist Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorle. So kann das Gehirn **gut durchblutet** sowie mit **Sauerstoff** und Nährstoffen versorgt werden.

#Nüsse wirken sich mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren günstig auf die Hüllen der Nervenzellen aus - d. h. **Stress ade!**



#Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiß sind wichtige Bestandteile der Ernährung, weil sie z. B. aktiv am

Informationsfluss

zwischen den Zellen beteiligt sind. Das heißt, Milchprodukte, Obst und Gemüse sollten beim perfekten BrainFood nicht fehlen.

#Komplexe Kohlenhydrate, also langkettige Mehrfachzucker, werden vom Körper nach und nach in einfache Kohlenhydrate zerlegt, die dann dem Gehirn als **Treibstoff** dienen. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder auch Gemüse sind somit perfekt geeignet.



#Meal Prep

Mit diesen BrainFood-Rezepten gehst du fit und super lecker durch den Tag und schonst deine Moneten!

STULLE AUS DEM GLAS



FÜR 1 PORTION

- ¼ Salatgurke
- ½ Paprika
- 1-2 Scheiben Schinken
- 1 Stück Käse
- 1 Ei
- 1-2 Scheiben Brot nach Wahl
- 100 g Kräuterquark oder Frischkäse
- 1 Stängel Petersilie

Das Ei für ca. 8 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Die Gurke und die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Schinken und den Käse sowie das Brot würfeln. Das abgekühlte Ei pellen, in Scheiben schneiden und eine Prise Salz hinzu. Jetzt die Zutaten in beliebiger Reihenfolge in einem verschließbaren Glas schichten und mit der Petersilie dekorieren.

Eine Stulle, die mit ihrer Farbenpracht einfach Spaß macht & lange sättigt!



FRUCHTIGE-FETA-STULLE

FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Packungen Fetakäse
- 3 EL Mehl
- 2 Eier, Salz, Pfeffer
- 2 Stiele Petersilie
- 125 g Vollkornmüsli
- 5 EL Rapsöl
- 3 EL Frischkäse
- 1 Orange, Gartenkresse
- 1 EL Balsamico, 1 TL Honig
- 200 g Möhren
- 100 g Radieschen
- 8 Scheiben Roggen-vollkornbrot

Für die Fetaschnitzel den Käse in die gewünschte Größe schneiden. Petersilie waschen, hacken, mit dem Vollkornmüsli mischen. Eier, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer vermengen. Die Fetascheiben zunächst in Mehl, dann in Ei und Müsli wenden. Öl erhitzen und panierten Feta darin von beiden Seiten goldbraun braten. Für den Aufstrich Frischkäse mit dem Orangenabrieb und Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Möhren und Radieschen schälen, waschen und raspeln. Kresse waschen und schneiden. Alles zusammen mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Honig würzen. Vollkornbrot mit dem Aufstrich bestreichen, mit Fetaschnitzel und der Rohkost belegen und mit Brotscheibe abdecken.

SMOOTHIE-BOWL IM GLAS



FÜR 2 PORTIONEN

- KNUSPERMÜSLI
- 2 EL Sesamöl
- 130 g Haferflocken
- 70 g Mandeln
- 30 g Haselnüsse
- 1½ EL Zucker
- 1½ EL Honig
- SMOOTHIE
- 1 Banane
- 200 g Himbeeren
- 150 g Erdbeeren
- 200 ml Joghurt
- 2 EL Blaubeeren

Mandeln und Haselnüsse grob hacken. Das Sesamöl mit Haferflocken, Mandeln und Nüssen, Honig und Zucker in eine Schüssel geben und gut vermengen. Die Müslimasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech bei 180 °C (Ober-/ Unterhitze) etwa 8 Minuten goldbraun rösten. Für den Smoothie Erdbeeren und Himbeeren putzen. Banane grob schneiden. Die Zutaten in einen Mixer geben und mit Joghurt aufgießen. So lange mixen, bis sich eine homogene Masse entwickelt hat. Smoothie-Mix auf zwei Gläser aufteilen und mit Knuspermüsli bestreuen.

TIPP: Knuspermüsli erst vor dem Verzehr dazugeben.



BULGUR-SALAT AUS DEM GLAS



FÜR 4 PORTIONEN

- 1-2 EL Paprikamark
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Zitronensaft
- 2 große, rote Paprika
- 50 g Erbsen (TK)
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Tasse Bulgur
- ½ TL Kreuzkümmel
- 5 Stiele Minze
- Prise Salz / Pfeffer
- ½ Bund Petersilie

Zunächst jeweils 1 EL des Paprika-, Tomatenmarks und des Zitronensaftes, den Kreuzkümmel und eine Prise Salz in einen Topf geben, mit einer Tasse Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Den Bulgur zufügen und mit Wasser auffüllen bis der Bulgur vollständig bedeckt ist und aufkochen lassen. Dann den Deckel drauf, den Topf vom Herd nehmen und ca. 45 Minuten quellen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, die Paprika in kleine Würfel schneiden und die Petersilie grob hacken. Bulgur umrühren und mit dem geschnittenen Gemüse, Erbsen (werden durch den heißen Bulgur passend gegart), Minze, Petersilie und jeweils 1 EL Paprika-, Tomatenmark und Sonnenblumenöl vermengen. Mit Pfeffer & Salz würzen.

Dazu ein Kräuter-Dip, lecker!





HÄHNCHENWRAPS

FÜR 4 WRAPS
50 g Rucolasalat
3 EL Öl
1 Prise Salz
150 g Hähnchenfilet
1 Prise Pfeffer
75 g getrocknete Tomaten
2 Stiele Basilikum
200 g Hüttenkäse
200 g Frischkäse
2 mittlere rote Zwiebeln
50 g Sprossen

Das Hähnchenfleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden und leicht salzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen ca. 10 Minuten anbraten, herausnehmen, abkühlen lassen und mit Pfeffer würzen. Dann die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Basilikum und Rucola waschen, trocken tupfen und klein schneiden - vom Rucola einen Teil verwenden. Hütten- und Frischkäse miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten, Basilikum und Rucola zugeben. Zwiebeln in Streifen schneiden. Wraps jeweils zu ca. 2/3 mit etwas Tomatencreme bestreichen und mit dem restlichen Rucola, Zwiebeln, Hähnchen u. Sprossen belegen. Das freie 1/3 des Wraps über die Füllung klappen und aufrollen.

Wichtig: Geflügel immer komplett durchbraten!



OFENGEMÜSE TO GO

FÜR 2 PORTIONEN
300 g Zucchini
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 Bund Rosmarin
2 Knoblauchzehen
3 rote Zwiebeln
1 Bund Basilikum
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL Balsamico-Essig

Gemüse waschen, Zucchini in Scheiben schneiden, Paprika entkernen und in grobe Spalten schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen und grob hacken. Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Ringe schneiden. Gemüse mit Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin in eine Schüssel geben. Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und vermengen. Das Gemüse auf ein tiefes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Min. backen. Das Gemüse zwischendurch wenden. Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Gemüse abkühlen lassen. Mit dem Balsamico-Essig beträufeln. Basilikumblätter untermengen.

Überraschend lecker, auch wenn es kalt auf die Gabel kommt!



DEIN EVERGREEN

FÜR 4 BURGER
500 g Rinderhack
3 EL Paniermehl
1 TL Senf
1 EL Paprikapulver
1 Ei
1 Tomate, 1 Zwiebel
2 Blätter Kopfsalat
4 große Burgerbrötchen
Salz, Pfeffer
2 Gurkenscheiben
Cocktailsauce, Ketchup

Das Hackfleisch, Paniermehl, Ei, Paprikapulver und 1 TL Senf zu einer glatten Masse verkneten. Mit angefeuchteten Händen 4 flache Frikadellen formen und auf Backpapier in den Kühlschrank stellen. Tomate in Scheiben und Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Salatblätter waschen und trocken tupfen. Burgerbrötchen halbieren. Die Buletten in der heißen Pfanne von jeder Seite gut anbraten. Die Brötchenhälften auf den Schnittflächen 1 Min. rösten. Die Frikadellen mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittflächen der Burgerbrötchen mit Cocktailsauce bestreichen. 1 Brötchenhälfte mit Salat, Buletten, Tomatenscheiben, Zwiebeln und Gurken belegen. Ketchup drauf und mit anderer Brötchenhälfte bedecken.

Leicht zu variieren mit Scheibe Bacon oder Käse



VEGGIE-BURGER

FÜR 4 PORTIONEN
PATTIE
125 ml Milch
100 g feine Haferflocken
1 TL Salz, 1 TL Currypulver
30 g Mehl, 4 EL Rapsöl
1 EL Kürbiskerne
2 kleine Möhren
2 EL Quark
BURGER
150 g Salat, 1 Mini-Gurke
6 EL Joghurt, 2 EL Senf
1 EL Honig
1 TL Zitronensaft, Salz
4 Burgerbrötchen

Für die Patties die Milch erhitzen und 75 g Haferflocken zusammen mit Salz, Curry, Mehl und 1 EL Öl hinein geben. Masse vermischen, vom Herd nehmen und 30 Minuten quellen lassen. Für den Burger den Salat waschen und klein zupfen. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Joghurt mit Senf, Honig, Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Für die Bratlinge die Kürbiskerne hacken. Möhren schälen und fein raspeln. Beides mit dem Quark vermischen und zur Haferflockenmischung geben und vermengen. Mit feuchten Händen vier Bratlinge formen und in den übrigen Haferflocken wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Patties von jeder Seite 4 Minuten goldbraun braten. Die Burgerbrötchen halbieren und etwas Salat darauf geben. Mit 1 EL Joghurtsauce beträufeln, Pattie auflegen und mit übrigem Salat u. Gurkenscheiben belegen. Restliche Joghurtsauce darauf u. Brötchendeckel auflegen.



FRUCHTIGER HERING

FÜR 4 PORTIONEN
500 g Heringsfilet
1 Kopf Schnittsalat (Lollo Rosso)
1 kleine Zwiebel
1 Prise Salz und Pfeffer
1 Apfel
¼ Salatgurke
2 EL Balsamico-Essig
3 EL Olivenöl
1 TL Zucker
4 EL Wasser



Dazu ein leckeres Stück Baguette!

Die gewaschenen Salatblätter trocken tupfen und zupfen. Die Gurke und die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen und in ca. 2 cm große Würfel, die Heringsfilets in ca. 3 cm dicke Streifen schneiden. Alles miteinander in einer Schüssel mischen. Für das Dressing Wasser mit Salz und Pfeffer mischen. Nun am besten mit einem Stabmixer den Balsamico-Essig und das Olivenöl emulgieren. Wer gerne Senf mag ... einen TL süßen oder mittelscharfen Senf mit hinzugeben und fertig. Dieser Salat ist im Gegensatz zu gewöhnlichen Heringssalaten besonders frisch, da er keine Mayonnaise oder Sahne enthält.



FORELLEN-FELDSALT

FÜR 2 PORTIONEN
2 geräucherte Forellenfilets
100 g Feldsalat
1 Birne
1 TL Honig
Handvoll Walnusskerne
Parmesan am Stück

Dressing

4 EL Olivenöl,
1 EL Beerenessig
Beerenessig
Salz und Pfeffer
Oregano, getrocknet
1 halber TL Zucker

Feldsalat waschen und trocken schütteln. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Die Birne entkernen und würfeln und in einer Pfanne mit einem Stich Butter und einem TL Honig kurz andünsten. Für das Dressing 4 EL Olivenöl mit 1 EL Beerenessig vermischen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und einem halben TL Zucker würzen und abschmecken. Die gedünsteten Birnenwürfel und die Walnüsse zum Feldsalat geben. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke schneiden und zufügen. Parmesan hobeln und über den Salat geben. Zum Mitnehmen das Dressing nicht direkt oben auf den Salat träufeln, sondern unten in die Lunchbox geben; erst vor dem Genießen mischen, damit alles knackig bleibt.



KÄSEKUCHEN AUS DEM GLAS

FÜR 6 KLEINE KUCHEN
200 g Cookies
70 g Butter
500 g Magerquark
2 Eier
100 g Zucker
2 Pck. Vanillin-Zucker
4 EL Milch
1 Prise Salz
2 Pck. Puddingpulver "Vanille-Geschmack" (zum Kochen)
6 ofenfeste Gläser (à 290 ml)

Ca. 150 g Cookies mit einem Nudelholz in einem Gefrierbeutel zerkleinern. Die Butter schmelzen und mit den Cookiebröseln vermengen. In 6 ofenfeste Gläser die Cookie-Buttermischung verteilen und etwas darin festdrücken. Für ca. 15 Minuten kaltstellen. Quark, Eier, Zucker, Vanillin-Zucker, Milch und Salz mit dem Mixer verrühren. Danach das Puddingpulver hinzugeben und die Creme gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Die Kuchen im vorgeheizten Backofen (Umluft: 150 °C) für 30 bis 35 Minuten backen. Nach dem Backen die Kuchen vollständig auskühlen lassen. Restliche Cookies in kleine Stücke brechen und auf den Kuchen verteilen.



KERNIGES STUDENTENFUTTER

FÜR 1,2 l WECKGLAS
250 g ganze Walnüsse
150 g ganze Mandeln
150 g Paranüsse
150 g ganze Haselnüsse
150 g Pistazien
150 g Cashewkerne
100 g Edelbitter
Schokolade (70 % Kakaoanteil)
200 g ungesüßte Apfelchips

Schokolade mit einem Messer grob hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen. Durch den natürlichen Zucker der getrockneten Apfelchips muss die Nuss-Schokoladen-Mischung nicht noch zusätzlich gesüßt werden. Dieser Knappersnack hat den großen Vorteil, dass er sich lange [-:] hält und ein echter, ausdauernder Energielieferant ist.

Das Selbermischen der Zutaten schont zusätzlich eure Moneten!



YES

You can!

Mehr Rezepte & Tipps!

Land-
wissen.de



Hofläden finden!
Landservice.de



IMPRESSUM

BILDVERZEICHNIS

Fotos: rbadowski, blackday, sergeka, zeroonstock, Nikolai Kir, mindscanner, Natalia Klenova, Natika, Svetlana Wall, Dionisvera, Jovan Nikolic, Elena Schweitzer, ExQuisine, volff, Wolfgang Jargstorff, photocrew, womue, by-studio, photocrew, M.studio, atoss, cristi180884, msk_nina, valery121283, atoss, Dionisvera, Schlierner, seralex, afitz, photocrew, motorlka, Barbro Bergfeldt, ExQuisine, rooster26, Sport Moments, Teamarbeit, Dani Vincek, nito, gradt, pauchi, Xavier, toonsteb, Cherries, akf, freshidea, robynmac, Africa Studio, euthymia, Tran-Photography, ileezhun, toonsteb, Kushch Dmitry, rdnzl, by-studio, doomu, Valeev, Andy Lidstone, lom123, juefraphoto, paul_brighton, anna_shepulova, Christian Pedant, photocrew, Leonid Nyshko, ppi09, emmi, A_Lein, Maresol © Fotolia.com | Margitta Uhlich, LK NRW | Kitty, Brent Hofacker, Andrey Cherkasov, kucherav, ExQuisine, Floydine, Kitty, stadtratte, pixs:sell, Tim UR, Racle Fotodesign, scerpica, irina, Pineapple studio, kristina rütten, timolina, Martin Rettenberger, weyo, ExQuisine, HandmadePictures, FFCucina Liz Collet, ji_images, Printemps, Vector_pins_N81, Jag_cz, Doris Heinrichs © Fotolia.com

Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.

HERAUSGEBER

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen,
Fachbereich Landservice, Regionalvermarktung
Nevinghoff 40, 48147 Münster, 2. Auflage: 1 / 2019

TEXTE

Margitta Uhlich, Landservice-Regionalvermarktung
Marina Böhmer, Studentin der Kommunikations-
wissenschaften an der WWU Münster

REDAKTION UND LAYOUT

Renate Miethe, Landservice-Agrarmarketing

DANK

Wir bedanken uns für die Mitarbeit bei den Studierenden des Seminars „Ernährungs-
kommunikation“ im Fachbereich Oecotrophologie · Facility Management (OEF)
der Fachhochschule Münster unter Leitung von Dr. Angelika Gördes-Giesen.