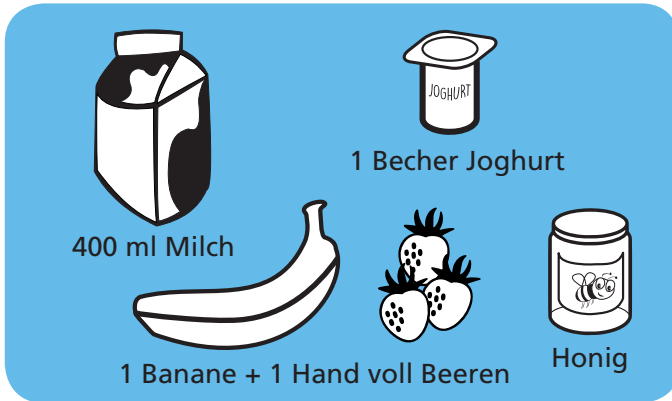
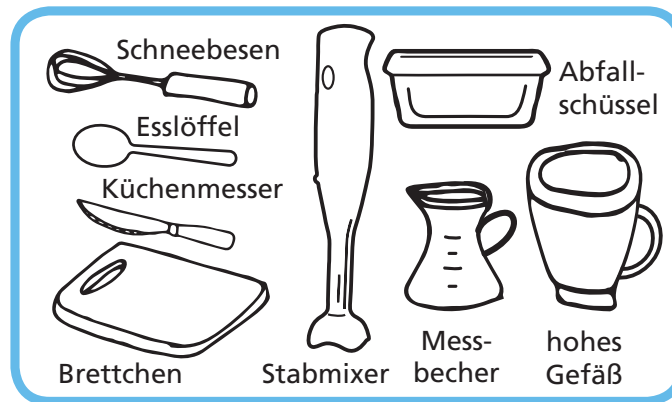


Lassi mit Obst

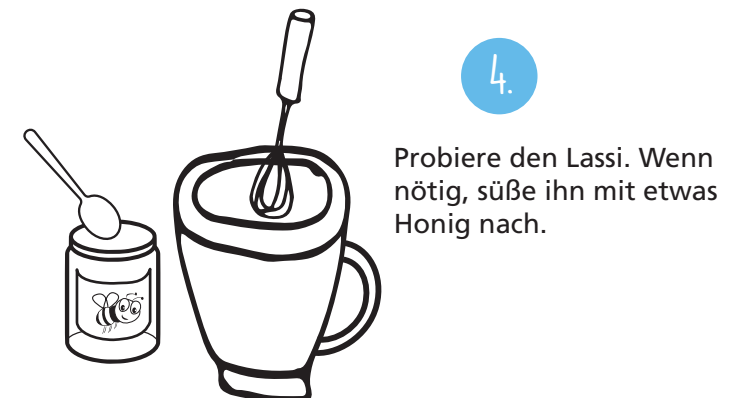
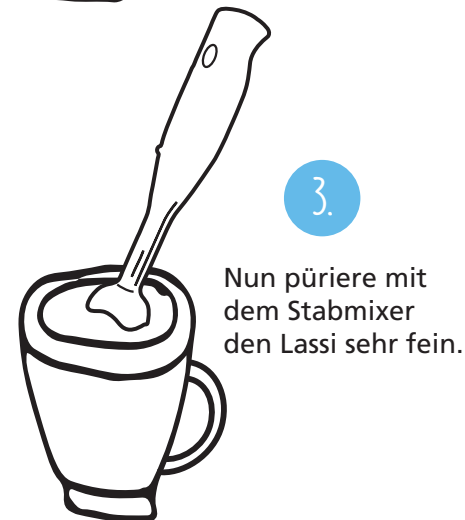
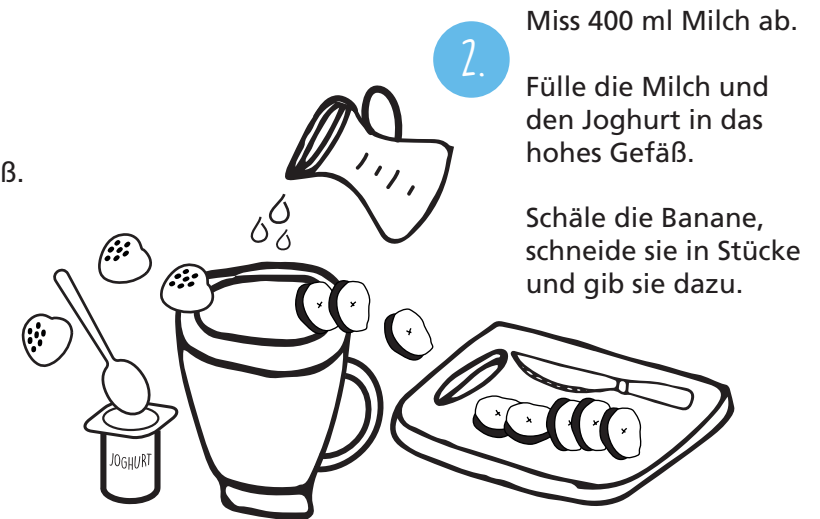
ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:



ARBEITSGERÄTE:



ZUBEREITUNG:



Gemüse-Käse-Spieße

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:



6 Kirschtomaten



1/2 Gurke



ca. 400 g Gouda

ARBEITSGERÄTE:



3 kleine Schüsseln



Tablett

Küchenmesser



Holzspieße



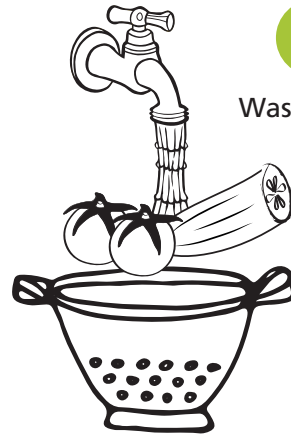
Brettchen



Abfall-
schüssel

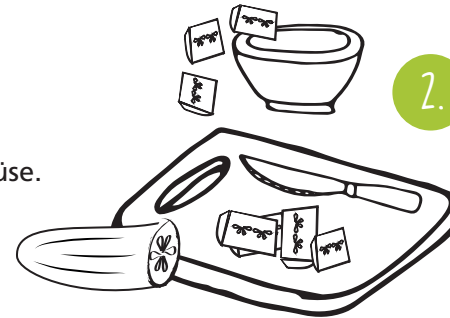


ZUBEREITUNG:



1.

Wasche das Gemüse.



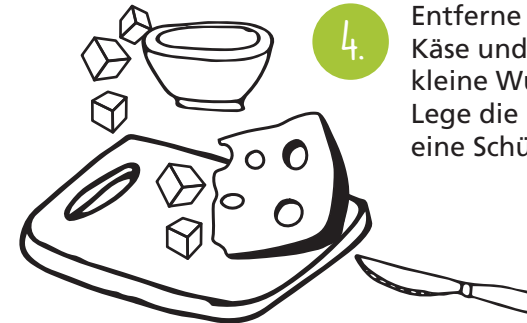
2.

Halbiere die Gurke längs. Teile die Hälften noch einmal und schneide die Viertel in kleine Stücke. Lege die Gurkenstücke in eine Schüssel.

3.



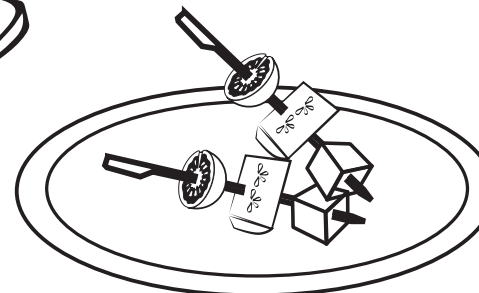
Halbiere die Kirschtomaten und gebe sie in eine Schüssel.



4.

Entferne die Rinde vom Käse und schneide ihn in kleine Würfel. Lege die Käsewürfel in eine Schüssel.

5.



Spieße die Tomatenhälften, die Gurkenstückchen und die Käsewürfel auf kleine Holzspieße und richte sie auf einem Tablett an.



Apfel-Bananen-Müsli

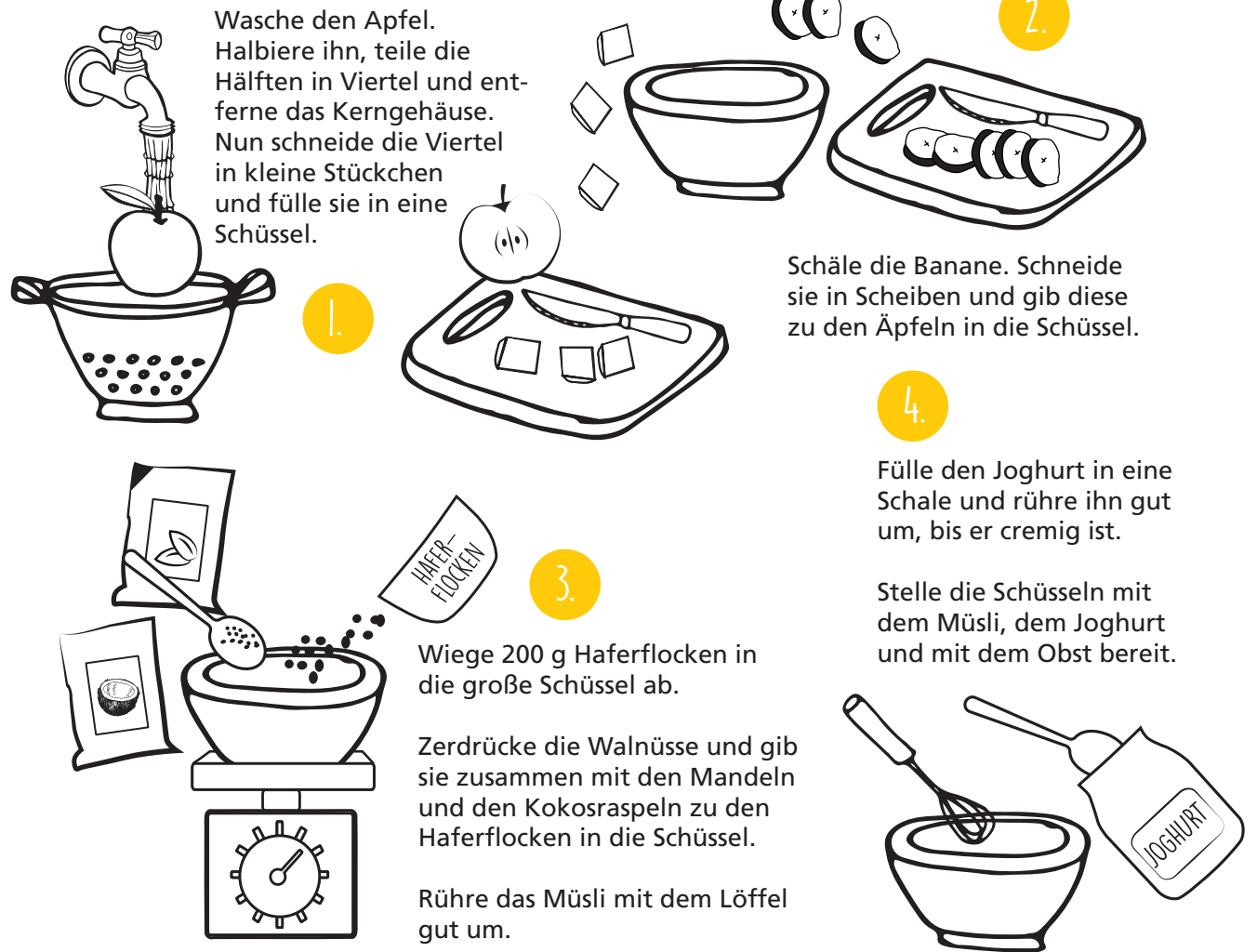
ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:



ARBEITSGERÄTE:

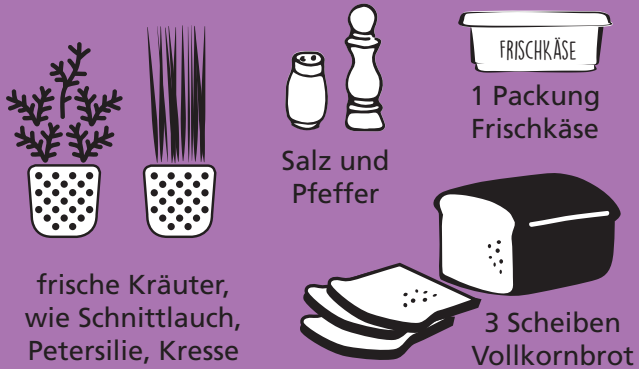


ZUBEREITUNG:

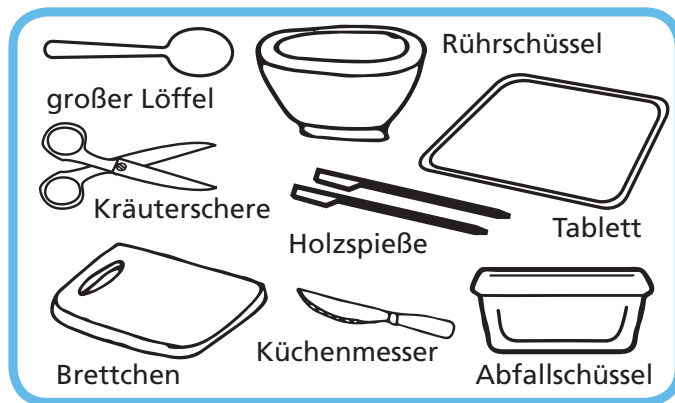


Zebra-Brote

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:



ARBEITSGERÄTE:

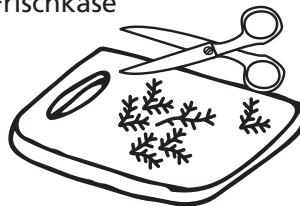


ZUBEREITUNG:



1. Wasche die Kräuter und schüttele sie trocken.

3. Zupfe kleine Blättchen von den Kräutern ab, schneide sie klein und gib sie zum Frischkäse



Gib den Frischkäse in eine Rührschüssel.

2. Würze mit etwas Salz und Pfeffer.

4. Rühre mit dem Löffel alles gut um.



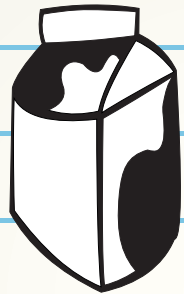
5. Bestreiche die Brote mit dem Kräuterfrischkäse und klappe jeweils drei Scheiben aufeinander.

Schneide die Brottürme mit dem Messer in jeweils 6 Stücke.

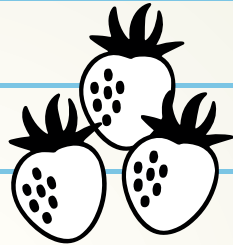
Richte die Brotwürfel auf dem Tablett an und stecke jeweils ein Holzspieß hinein.



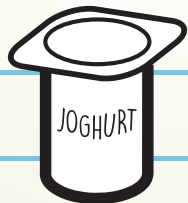
Lassi mit Obst



1 L MILCH



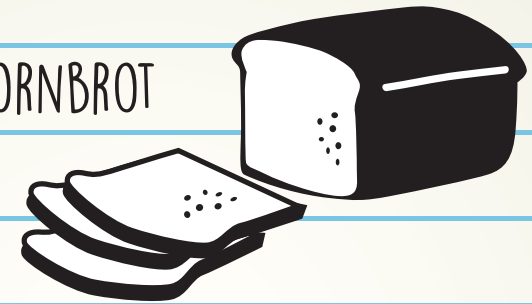
BEEREN



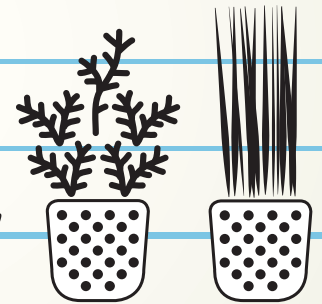
1 BECHER JOGHURT

Zebra-Brote

VOLLKORNBROT



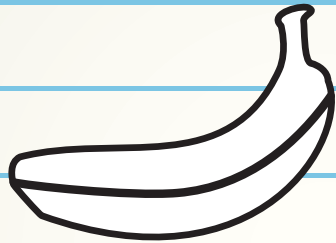
FRISCHE KRÄUTER, WIE
SCHNITTLAUCH, PETERSILIE,
KRESSE



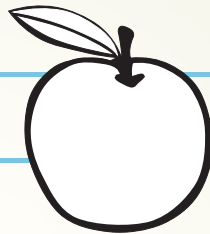
1 PACKUNG
FRISCHKÄSE



Apfel-Bananen-Müsli



1 BANANE



1 APFEL



1 GLAS JOGHURT

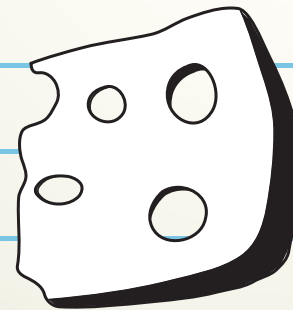
Gemüse-Käse-Spieße



6 KIRSCHTOMATEN



1 GURKE



CA. 400 G GOUDA