



Mittagsbetreuung Schleerieth

## Rezepte von unserer Ernährungswoche

### *Tag 1: Zucker, Limonade*

**Zutaten:**

- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 1L Wasser (Sprudel oder Still je nach Geschmack)
- Minze
- Zuckerersatz

**Zubereitung:**

Orangen und Zitronen auspressen und den Saft dann einige Zeit mit den Minzblättern ziehen lassen. Dann das Wasser hinzugeben und gut vermischen. Um die Limo etwas zu versüßen, 1-2 TL Zuckerersatz hinzugeben und fertig.

### *Tag 2: Fette, Aufstriche*

**Zutaten Avocadoaufstrich:**

- 1 Avocado
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

**Zutaten Kräuter-Öl:**

- Mildes Olivenöl
- Kräutermischung

**Zubereitung:**

Avocado: Avocado zermatschen und mit etwas Zitronensaft mischen und aufs Brot.

Kräuter-Öl: Olivenöl mit Kräutermischung vermischen und kurz ziehen lassen. Dann entweder auf das Brot streichen oder in das Brot tunken.

### ***Tag 3: Ballaststoffe, Chiapudding***

#### **Zutaten:**

- Ein Pack Chiasamen
- 1L Milch
- Vanillin
- Obst nach Wahl

#### **Zubereitung:**

Chiasamen mit Milch und Vanillin mischen und in einem Behältnis für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Danach mit einem Schneebesen gut umrühren, bis alle Klümpchen aufgelöst sind. Das gewählte Obst in Stücke schneiden, auf den Chiapudding geben und genießen.

### ***Tag 4: Eiweiße, Bananenmilchshake***

#### **Zutaten:**

- 2 Bananen
- Vanillezucker
- 1L Milch

#### **Zubereitung:**

Bananen in 2 Hälften schneiden und anschließend mit der Milch und dem Zucker in den Mixer. Dann mixen bis eine shakeartige Konsistenz vorliegt.

### ***Tag 4: Kohlenhydrate, Nussbrot***

#### **Zutaten:**

- 2 Eier
- 50g Naturjoghurt
- 200g gemahlene Mandeln
- 50g Sonnenblumenkerne
- 50g Sesam
- 20g Öl (z.B. Rapsöl= Geschmacksneutral)
- Walnüsse, gehackt (mehr oder weniger, je nach Geschmack)
- Kleine Handvoll Chiasamen
- Brotgewürze (optional)

#### **Zubereitung:**

Backofen auf 170° vorheizen. Chiasamen zum aufquellen mit dem Joghurt vermischen. Eidotter mit der Joghurtmischung verrühren. Eiweiß zu Eischnee schlagen und unter Mischung heben. Anschließend restliche Zutaten unterrühren. Masse in eine Backform füllen und bei 170° 1 Stunde backen lassen.