

Müsliriegel

Zutaten:

für 40 Personen

- 400 g gemischte Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Maronen)
- 265 g Sonnenblumenkerne
- 800 g zarte Haferflocken
- 1,2 kg Äpfel
- 130 g Leinsamen geschrotet
- ggf. 200 g Rosinen

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen auf 180 °C Ober- Unterhitze oder 160 °C Umluft.
2. Äpfel entkernen und mit etwas Flüssigkeit weich dünsten, im Anschluss pürieren.
3. Gemischte Nüsse grob hacken.
4. Gehackte Nüsse mit Sonnenblumenkernen und Haferflocken in einer Schüssel mischen.
5. Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 2 cm dick gleichmäßig verstreichen
6. Im Backofen 25-30 Minuten goldbraun backen.
7. Aus dem Backofen nehmen und in kleine Riegel schneiden und auf einem Küchengitter abkühlen lassen.

Bohnencreme

Zutaten:

- 400 g Weiße Bohnen
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bio- Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- Salz zum Abschmecken
- Tomatenmark

Zubereitung: 2 Varianten

Grüne Bohnencreme

Zubereitung:

1. Die Bohnen abtropfen lassen.
2. Petersilie fein hacken.
3. Petersilie und Bohnen mit einem Stabmixer unter langsamer Zugabe von Öl zu einer Creme mixen.
4. Zitrone auspressen und etwas Saft oder für mehr Geschmack Zitronenschale zur Bohnencreme hinzufügen.
5. Knoblauch pressen und hinzufügen.
6. Mit Salz abschmecken.

Rote Bohnencreme

Zubereitung:

1. Die Bohnen abtropfen lassen.
2. Bohnen mit einem Stabmixer unter langsamer Zugabe von Öl zu einer Creme mixen.
3. Knoblauch pressen und gemeinsam mit etwas Salz zur Bohnencreme hinzufügen.
4. Als letztes Tomatenmark hinzugeben und vermengen, bis gewünschter Geschmack entsteht.



Bohnen sind als Hülsenfrüchte eine gesunde Eiweißquelle. Außerdem haben sie einen hohen Ballaststoffgehalt und enthalten wichtige Nährstoffe wie Zink und Eisen. Erbsen und Ackerbohnen sind regionale Hülsenfrüchte.

Schoko-Hafer Aufstrich

Zutaten:

für 10 Personen

- 2 EL Kakao
- 35 g Sonnenblumen
- 70 g Haferflocken zart
- 1 Vanilleschote
- 65 ml Wasser
- 65 ml Butter
- 30 g Leinsamen geschrotet
- 50 g Honig



Bio-Zertifikate verbieten den Einsatz schädlicher Pestizide. Dadurch schützen Sie nicht nur die Artenvielfalt, sondern auch die Gesundheit von Arbeiter:innen in der Landwirtschaft. Auch das Fair-Trade-Siegel stellt sicher, dass bestimmte Sozialstandards eingehalten werden. Besonders bei Produkten aus Übersee ist es daher sinnvoll, auf diese Zertifizierungen zu achten.

Zubereitung:

1. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kakao, Salz und Vanillemark Mixen.
2. Wasser, Butter und Honig im Topf erhitzen bis das Fett geschmolzen ist.
3. Flüssigkeit zu der Hafer-Kakaomischung hinzufügen.

Apfel-Zwiebel Aufstrich

Zutaten:

für 10 Personen

- 300 g Apfel
- 300 g Zwiebel
- 500 g Butter oder Margarine
- 3 g Thymian
- Mit Salz abschmecken

Zubereitung:

1. Apfel und Zwiebel würfeln und in der Butter/Margarine anbraten.
2. Mit Thymian und Salz würzen.
3. Alles pürieren.

Rote Linsen Aufstrich

Zutaten:

für 10 Personen

- 190 g rote Linsen
- 375 ml Gemüsebrühe
- 1 große Karotte
- 1 große Zwiebel
- 2 ½ Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- Basilikum Gewürz
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- ggf. 190 g Joghurt
-

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotte putzen und alles fein würfeln.
2. Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten.
3. Rote Linsen einstreuen, kurz anrösten.
4. Gemüsebrühe zugießen und alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen.
5. Dann mit dem Pürierstab pürieren und leicht abkühlen lassen.
6. Mit Salz, Basilikum und Pfeffer abschmecken.
ggf. Joghurt unterrühren.



Pflanzliche Eiweißquellen wie Linsen sind eine kostengünstige Alternative zu tierischen Produkten und senken zugleich den CO₂-Verbrauch.

Rote Bete Aufstrich

Zutaten:

für 10 Personen

- 80 g Zwiebel
- 150 g Rote Bete gekocht
- 100 g Feta Käse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Olivenöl
- 8 g Honig
- 10 ml Limettensaft



Honig gilt als reines Naturprodukt - doch die Realität sieht oft anders aus. Importierter Honig wird häufig unreif geerntet und muss daher energieintensiv wärmebehandelt werden. Zudem enthalten viele ausländische Produkte gentechnisch veränderte Pollen und der lange Transportweg verursacht hohe Emissionen und Kosten. Wer nachhaltig genießen will, sollte deshalb auf regionalen Honig aus Deutschland setzen. Zuckerrübensaft, eine vegane Alternative, ist eine weitere umweltfreundliche Alternative.

Zubereitung:

1. Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in etwas Öl in einer heißen Pfanne anschwitzen.
2. Rote Bete in Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben.
3. Feta und Sonnenblumenkerne, Honig, Olivenöl und Limettensaft hinzugeben.
4. angeschwitzten Zwiebeln hinzugeben und alles pürieren. Mit Salz und ggf. mehr Limettensaft abschmecken.

Früchte Aufstrich

Zutaten:

für 10 Personen

- 130 g Dörr Obst
- 70 ml Saft/Flüssigkeit

Zubereitung:

1. Das Dörrobst in Flüssigkeit für 10 Minuten einweichen lassen.
2. Mit dem Stabmixer gut durchmischen.



Trockenfrüchte eignen sich für die Lagerung. Bei rechtzeitiger Zubereitung können auch nicht saisonale Früchte aus dem Vorsommer verwendet werden. Regionale Optionen sind zum Beispiel Birnen, Äpfel, Trauben, Pflaumen, Aprikosen, Heidelbeeren und Brombeeren.
Tipp: Mit ein wenig Unterstützung der Kinder kannst du leckere Apfelringe ganz einfach selbst herstellen.

Brötchenteig

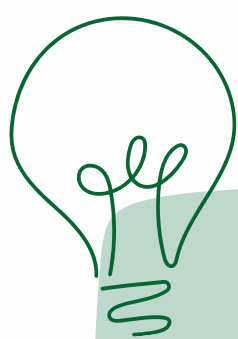
Zutaten:

für 40 Personen

- 1600 ml Milch
- 480 ml Wasser
- 2 1/2 EL Salz
- 1 1/2 EL Zucker
- 400 ml Oliven-/ Rapsöl
- 3200 g Mehl
- 67 g Hefe

Zubereitung:

1. Die lauwarme Milch mit dem Zucker und der Hefe anrühren und 5 Minuten stehen lassen.
2. Alle anderen Zutaten hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.
3. Je nach Konsistenz ggf. mehr Öl oder Mehl einarbeiten.
4. Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
5. Den Teig in die gewünschte Form bringen. Die Garstücke ggf. nochmals gehen lassen.
6. Bei 200 ° C Ober- Unterhitze für mind. 10 Minuten ausbacken.



Die Randschichten von Körnern (Weizen, Dinkel, ...) enthalten gesunde Nährstoffe, die unter anderem die Verdauung unterstützen. Sowohl Vollkorngetreide als auch zusätzliche Körnermischungen können in die Rezeptur integriert werden. Das Grundrezept eignet sich hervorragend für Brötchen, Pizza oder Fladenbrot. Hafer, Roggen und Dinkel bieten regionale Alternativen zu Weizen.