



Die Arbeitsgemeinschaft im Schuljahr 2014/15 1. Halbjahr

Bio kann jeder ...ernten, kochen, experimentieren und Spiel rund um gesunde Ernährung.

Nach den Richtlinien „www.zugutfuerdietonne.de“



Pizza Toast

(von den Kindern in der Schule erarbeitet)

(1 Portionen)

Zutaten: 1/2 Scheibe gekochter Schinken, Käse nach Geschmack, Kräuter nach Geschmack,
1 EL passierte Tomaten oder Schlagsahne, 1 Scheine Vollkorntoast , Salz, Pfeffer

Beigabe: Salat

Geschirr: Schneidebrett, Messer, 1 Schüssel, Backofen, Teller

Rezept:

Schinken und Käse fein würfeln und mit den passierten Tomaten, Kräutern und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Auf das Vollkorntoastbrot geben, verstreichen und bei 200 Grad ca. 15 Minuten im Ofen backen

Süßer Gurkensalat

Zutaten: 1/4 Gurke, Öl, Zucker, Zitronensaft

Geschirr: Schneidebrett, Messer, 1 Schäler, 1 Raspel, 1 Schüssel, Teller, Zitronenpresse

Rezept: Gurken schälen und grob in eine Schüssel raspeln. Dann 1- 2 Tropfen Öl dazu mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Am besten man nimmt 1:1 Zucker und Zitronensaft