



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“



Schneller Möhrnsalat

(von den Kindern in der Schule erarbeitet)

(2 Portionen)

Zutaten: Möhren, Äpfel, Ingwer, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Sonnenblumenöl, Walnüsse oder Sesam

Beigabe:

Geschirr: Schneidebrett, Messer, Schäler, 1 Abfallschüssel, 1 Schüssel, 1 Schneebesen, 1 Teller

Rezept:

1. 1 Zitrone auspressen
2. Etwas Sonnenblumenöl dazugeben
3. 4 Möhren, 1 Apfel, etwas Ingwer schälen und durch die Reibemaschine jagen, direkt in die Schüssel
4. Sonnenblumenkerne und/oder Sesam darüber kippen
5. Alles gut vermengen
6. Guten Appetit!
7. Noch was für die Anderen übrig lassen!

Alternativ: Sonnenblumenöl durch Joghurt ersetzen.

Ein paar Rosinen in Orangensaft einweichen und unter die geraspelten Möhren mischen

Die Ernährungs- Projekte und Arbeitsgemeinschaften werden gefördert von
Get ..das Netzwerk für Nachhaltigkeit und respektvollen Umgang mit Lebensmitteln
in Taufkirchen (Vils) und Umgebung www.gemeinsamtafeln.jimdo.com