

Bewusste Ernährung Klasse 3

Am 13.12.2019 bekamen die Klassen 3a und 3b nacheinander Besuch von der BeKi-Referentin Frau Holz-Pfoh. Sie wollte uns zeigen wie man gesundes leckeres Essen zubereiten kann.

Zuerst trafen wir uns in der Schulküche und haben dort über versteckten Zucker, z.B. in Fruchtyoghurt gesprochen. Dann ging es mit dem Zubereiten los.

Zuvor wuschen wir die Hände, zogen Schürzen an und wurden in Gruppen aufgeteilt. Zwei Gruppen machten Kuhfladen, eine Gruppe Früchtequark und eine Gruppe Knusperflocken.



Das fertige Essen hat allen gut geschmeckt. Zum Abschluss bekamen wir unsere Rezepte und noch weitere dazu.

Kuhfladen: 300g Quark, 12 EL Öl, 600g Mehl, 2 Päckchen Backpulver, etwas Milch und Salz zu einem Teig kneten. Daraus kleine Fladen formen. 2 Becher Schmand, 200g Reibekäse, Salz und Pfeffer und auf Wunsch Schnittlauch oder Speckwürfel mischen und auf den Fladen verteilen. Bei 180° C im Backofen 15 Minuten backen.

Früchtequark: 2 Äpfel, 3 Bananen und 1 Birne klein schneiden und mit 500g Magerquark und 500g Naturjoghurt mischen. Wer will kann auch anderes Obst verwenden!

Knusperflocken: 500g kernige Haferflocken und 1 TL Zucker in einer Pfanne erhitzen bis der Zucker karamellisiert ist - fertig!