

Nº 1a

Bärenstark gekocht



Kartoffel-Zucchini-Puffer

(4 Portionen)

Zutaten

4 große Kartoffeln
1 Zucchini
1/2 Tasse Haferflocken
½ TL Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss
Rapsöl zum Braten

Zubereitung

1. Die geschälten Kartoffeln und die Zucchini mit der Küchenreibe grob raspeln.
2. Die geraspelten Kartoffeln und Zucchini in ein Küchentuch geben und das Wasser herausdrücken.
3. Masse in eine Schüssel geben und die Haferflocken hinzufügen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und gut vermengen.
5. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Mischung in kleinen Portionen in die Pfanne geben, die Puffer von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Die Puffer herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds

Nº 1b

Bärenstark gekocht



Veganer Radieschen-Dip

(4 Portionen)

Zutaten

10-12 Radieschen
1 kleine Knoblauchzehe
250 g Soja-Quark
1 Schuss Mineralwasser
2 EL Olivenöl
Msp. Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 kleiner Bund Schnittlauch

Zubereitung

1. Radieschen putzen und mit der Küchenreibe grob raspeln.
2. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Soja-Quark mit dem Olivenöl und einen Schuss Mineralwasser cremig rühren.
4. Die geriebenen Radieschen und den gehackten Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in sehr feine Röllchen schneiden und unter den Quark heben.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds