



## Kinder-Werbung-Überraschung

### Gemüsepuffer

#### **Zutaten:**

- 400 g Kartoffeln
- 200 g Möhren,
- 1 Zwiebel
- 3 El Mehl
- 4 Eier
- 3 El Haferflocken, kernig,
- 2 El Sesam,
- 2 Prisen Salz
- 2 EL Öl

#### **Zubereitung**

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und grob zerschneiden.

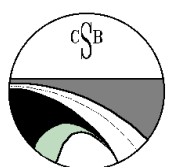
Zwiebel pellen und vierteln.

Alles fein raspeln.

Mit Mehl, Eiern, Haferflocken, Sesam und 1 Prise Salz verrühren.

Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl 2-3 Min. bei mittlerer Hitze 16 Puffer backen.

Gut auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen bei 80 Grad auf einem Gitter warm halten.





**Ernährungs- und Kräuterzentrum**

Kloster St. Marienstern

## Kinder-Werbung-Überraschung

### Schnelles Ketchup

#### **Zutaten**

- 1 kleiner süßer Apfel
- 1 Zwiebel (gleich Größe)
- 125 g Tomatenmark
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Curry
- ½ TL Salz
- etwas Honig

#### **Zubereitung**

Den Apfel waschen, vierteln und entkernen.

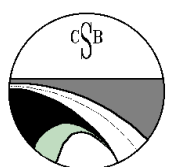
Zwiebel schälen und beides in kleine Würfel schneiden.

Die Würfel 5-10 Min. in wenig Wasser weich dünsten, Wasser abgießen und AUFBEWAHREN.

Apfel und Zwiebel zusammen mit dem Tomatenmark sehr fein pürieren.

Sollte das Ketchup zu fest sein, dann etwas von dem Dünstwasser hinzugeben.

Mit den Gewürzen abschmecken.





**Ernährungs- und Kräuterzentrum**

Kloster St. Marienstern

## Kinder-Werbung-Überraschung

### Fruchtiger Bananen – Shake

#### **Zutaten:**

- 500 g Beerenobst gemischt, frisch oder TK-Ware
- 2 Bananen
- 250 g Naturjoghurt
- 500 ml Milch
- Honig nach Geschmack (SPARSAM)

#### **Zubereitung:**

Früchte waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. (bei Frischware) *bei TK-Ware entfällt dieser Arbeitsschritt.*

Bananen schälen und ebenfalls würfeln.

Das Obst in ein hohes Gefäß geben, mit Joghurt und Milch auffüllen.

Alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Evtl. mit etwas Honig nachsüßen.

