

# Schlaraffia Kids - „schnitz und drunder“

## Gesunde und leichte Rezepte zum selber machen

---

### Granola das gesunde Müesli

150g grobe Haferflocken

150g feine Haferflocken

50g Sonnenblumenkerne

25g Sesam

50g ganze Haselnüsse oder grob gehackte Baumnüsse

*Röste diese Zutaten in einer Pfanne oder im Backofen bei 180°C bis sie leicht braun sind und gut riechen.*

1dl Öl oder 50g flüssige Butter

50g Honig oder Birnel

2 EL Wasser

2-3 Prisen Salz

1KL Vanillezucker oder Mark

50g Rosinen

*Alles in eine grosse Schüssel geben und mit der warmen Flockenmischung mischen. Auskühlen lassen und Luftdicht verpacken. Nun kannst du viele Müesli-Portionen mit kalter Milch geniessen.*



## Zucchini- Rüeblitoast

500g Zucchini grob geraffelt

2-3 Rüeblli grob geraffelt

*Gemüse kurz dünsten.*

100g rezenten Greyerzermilch geraffelt

2 Knoblauchzehen gepresst

2 EL Rahm oder Milch

*Nun alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.*

8 Scheiben Vollkorntoast oder dunkles Brot nach Wahl

*Brotscheiben mit der Gemüse-Käse-Masse bestreichen. Bei vorgeheiztem Ofen 200 Grad 12 Minuten backen.*

## Fertig sind die Rüeblitoast!

*Dazu passt ein Salat.*



## Gurken-Lollipops

1 Gurke

1 Rüebli

*Ideal als Zwischenmahlzeit*



Eine Gurke quer halbieren, evtl. schälen, 1 Rüebli, welches in der Länge und im Durchmesser etwa dem inneren Kernteil der Gurke entspricht schälen (eher zu dick als zu dünn wählen).

Gurke mit einem kleinen Rüstmesser von beiden Seiten entkernen

Rüebli satt in die Gurke stecken, falls es zu dick ist, mit dem Sparschäler noch etwas mehr abrüsten.

Gefüllte Gurke in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden.

Vom Rand her bis in das Rüeblistück in jede Scheibe einen Zahnstocher stecken, damit das Rüebli in der Gurke fixiert ist.

**Fertig sind die Gurken-Lollipops!**

## Gurken Schleckstängel

