

## Obstsalat für Pancakes



### Zutaten:

Bunte Früchte:

Äpfel  
Bananen  
Orangen  
Weintrauben  
Mandarinen  
usw.

Orangensaft, Zitronensaft  
evtl. Nüsse

### Zubereitung:

Obst (bei Bedarf schälen) in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Stückchen mit etwas Orangen- und Zitronensaft vorsichtig zusammenrühren und evtl mit Nüssen dekorieren.

## Topfencreme für Pancakes



### Zutaten (4 Kinderportionen):

250 g Topfen  
½ Becherinhalt Joghurt = 125 g  
½ Zitrone (Saft)  
2 Pkg. Vanillezucker

### Zubereitung:

Alle Zutaten zu einer glatten Creme verrühren.

Als Getränk gibt's:  
„Wasser mit  
Geschmack“

Ein Glas Wasser individuell mit einer Scheibe Gurke, Orange, Zitrone, Kräutern oder Ingwer aromatisiert.



## ► Rezepte

# Kinderkochwerkstatt 2022

für Volksschüler

(6. Mai 2022 | 14:30 Uhr)

Elternverein der  
VS Blindenmarkt

Gesunde Gemeinde  
Blindenmarkt



GESUNDES  
BLINDENMARKT



## Flammkuchen



### Zutaten (6 Kinderportionen):

25 dag Mehl (50% Vollkorn frisch gemahlen)  
1 TL Salz  
2 EL Olivenöl  
150 ml Wasser

### Zum Bestreichen:

Sauerrahm (wahlweise Creme fraîche oder Tomatenmark)

### Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und in gleichmäßige, flache Stücke ausrollen.

Backofen auf 220°C vorheizen, Teigstücke mit Sauerrahm (wahlweise Creme fraîche oder Tomatenmark) bestreichen und nach Belieben mit Gemüse, Käse und Schinken belegen.

Ca. 15 Minuten im Backrohr knusprig backen.

Zusammenstellung der Rezepte: Elternverein der VS Blindenmarkt  
Webseite des Elternvereins: [www.ev.blindenmarkt.at](http://www.ev.blindenmarkt.at)  
Webseite der Gesunden Gemeinde: [www.gg.blindenmarkt.at](http://www.gg.blindenmarkt.at)  
Grafik|Satz: Martina Gaidn (Gesunde Gemeinde Blindenmarkt)  
Lizenzfreies Fotomaterial: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Gemüse, Käse, Schinken als Flammkuchen-Belag



### Zutaten:

Paprika (rot, gelb, orange)	Süßkartoffel
Mais	Kürbis
Lauch	Rucola
Zwiebel (weiß, rot)	Champignons
Käse	Schnittlauch
Schinken	Petersilie

### Zubereitung:

Gemüse waschen und in kleine Würfel bzw. in dünne Scheibchen schneiden.

Käse in kleine Würfel schneiden oder wahlweise reiben.

Schinken ebenso in kleine Würfel schneiden. Kräuter schneiden bzw. bei Bedarf fein hacken.

## Pancakes



### Zutaten (5 Kinder, ca. 3 Stück pro Kind):

3 Eier	200 g Joghurt
3 EL Zucker	100 g Milch
1 Prise Salz	
1 Pkg. Backpulver	
150 g Mehl (50% Vollkorn frisch gemahlen)	

### Zubereitung:

Eier, Zucker und Salz ca. 5 Minuten schaumig mixen, danach Mehl und Backpulver untersieben.

Joghurt und Milch beimengen und vorsichtig unterheben.

Mit einem großen Löffel oder Eisportionierer Teigkleckse in die Pfanne geben. 3 - 4 Pancakes gleichzeitig bei mäßiger Hitze ausbacken, ca. 2 Minuten pro Seite.

Mit Obstsalat und Topfencreme servieren.