

Free Download

Spätsommer-Ernte



www.bildungszentrale.at

Zwergenkompott mit Mütze

<p> 1 kg Zwetschgen 100 g Preiselbeeren (Cranberries) 100 g Himbeeren 100 g Brombeeren 700 ml Wasser 50 g Rohrohrzucker 2 Vanilleschoten (Mark) 1 Zimtstange 2 Nelken 2 Sternanis 1 Biozitrone (Schale & Saft) 1 Becher Schlagsahne 250 g Zartbitterschokolade (gewürfelt) </p> <p>Schlemmer-Genuss</p>	<p>Zwetschgen entsteinen und kleinschneiden. Wasser mit Gewürzen und Zucker aufkochen. Vanillemark auskratzen, gemeinsam mit Vanilleschoten mitkochen. Zitronenschale abreiben und ebenfalls begeben. Zwetschgen der kochenden Gewürz-Zuckerlösung begeben. Kurz aufkochen lassen. Temperatur um die Hälfte reduzieren. Übrige Beeren begeben und bei mittlerer Hitze 5 min. köcheln lassen. Zum Schluss den Saft der Zitrone zugeben. Vorsichtig umrühren, lauwarm abkühlen lassen. Schokolade kleinwürfeln, Schlagsahne steifschlagen. Kompott in Dessertschüsselchen anrichten, geschlagene Sahne als Mütze aufsetzen und mit Schokoladestückchen bestreuen. Guten Appetit!</p>
---	--

Raw Food - Bonbons mit Blüte

<p> 50 g schwarze Ribisel (Johannisbeeren) 50 g rote Ribisel 50 g Himbeeren Gänseblümchen-Blütenköpfe Eiwürfelformen </p> <p>Vitamin-Kick</p>	<p>Die Beeren heiß abwaschen. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, gut durchmischen. Beerenmasse in Eiwürfelformen füllen. Pro Eiwürfel eine Blüte obenauf setzen. Im Gefrierfach tiefkühlen. Als eisgekühltes Bonbon genießen. Wer die Kerne der Beeren nicht mag, streicht die Beeren durch ein Sieb, fängt den Saft auf und füllt diesen in die Eiwürfelformen.</p>
---	---

Beeren am Spieß

<p> Verschiedene Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Schwarzbeeren, Preiselbeeren, schwarze, weiße oder rote Ribisel) Zitronenmelissenblätter Schaschlikspieße </p> <p>Kinder-Hit</p>	<p>Beeren und Zitronenmelissenblätter farblich abwechselnd auf den Schaschlikspieß stecken. Auf einer Platte oder in eine halbe Melone gesteckt anrichten. Kinderfreuden garantiert!</p>
---	--

Bereiten Sie die Rezepte gemeinsam mit Ihren Kindern zu! Spaßfaktor garantiert!