



Erfrischendes für Hitzetage im Kindergarten und für zu Hause



Weitere Rezepte finden Sie unter:
www.noetutgut.at/infomaterial
www.kampseen.at





Kinder-Bowle

(je 4 Portionen)

Zutaten: 4 Handvoll frisches Obst (Birnen, Trauben, Pfirsiche, Äpfel, Melonen, Beeren)

Saft einer Bio-Zitrone

1/2 Flasche Apfelsaft

1 Flasche prickelndes Mineralwasser

Eiswürfel

Zubereitung: Obst in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Glasschüssel geben. Mit Zitronen- und Apfelsaft übergießen. Kurz vor dem Servieren gekühltes Mineralwasser und evtl. Eiswürfel dazugeben.

Für extravagante Eiswürfel in die Eiswürfelbehälter Blüten von Gänseblümchen oder Beeren legen, Wasser darübergießen und gefrieren lassen.





Topfenaufstrich-orange, rosa, grün

(je 4 Portionen)

Zutaten grün:

- 1 Becher Topfen
- 2 EL Sauerrahm
- 1 Handvoll Kräuter oder
- 2 EL Pesto Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren.
Abschmecken.

Zutaten orange:

- 2 Karotten
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1/2 Becher Topfen
- 2 EL Sauerrahm
- Salz

Zubereitung:

Karotten fein reiben und
mit den restlichen Zutaten
verrühren. Abschmecken.

Zutaten rosa:

- 1 mittelgroße Rote Rübe, gekocht
- 1/2 Becher Topfen
- Kren nach Geschmack
- Salz
- 1 TL Apfelessig

Zubereitung:

Rote Rübe schälen und grob zerkleinern. Die restlichen
Zutaten dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
Abschmecken.





Fruchteis am Stiel

(je 4 Portionen)

Zutaten: 400 g Früchte der Saison
1 EL Honig oder Zucker

Zubereitung:

Früchte waschen, ggf. entkernen und mit dem Stabmixer pürieren. Eventuell mit Honig oder Zucker süßen. Die Masse wird nun in Eisförmchen gefüllt und kommt für mindestens drei Stunden in den Gefrierschrank.

Variationen: Fruchteis kann eigentlich mit jedem Obst gemacht werden. Bunte Eislutscher bekommt man, wenn man rotes Fruchtmus (Kirsche, Himbeere, Erdbeere) mit gelbem (Marille, Pfirsich) und blau-violetter Fruchtmus (Heidelbeere, Brombeere) abwechselnd in die Förmchen gibt.





Es gibt Nudeln!

(je 4 Portionen)

Ideen für schnelle Soßen

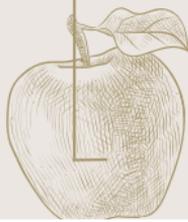
Paradeissoße:

1-2 Knoblauchzehen	Kräuter nach Geschmack
1 Glas/Dose Paradiespolpa (400ml)	Salz
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl
	Parmesan

Zubereitung:

Knoblauch fein hacken. Mit Polpa und Zucker mischen und in einem Topf ca. 6 Minuten einkochen lassen. Salz, gehackte Kräuter und Olivenöl unterrühren. Mit Nudeln und Parmesan servieren.

Variation: Für eine Bolognesesoße eine halbe Zwiebel fein hacken und mit 150 g Faschiertem in 2 EL Öl anbraten. Dann Knoblauch und Polpa zugeben und wie bei der Paradeissoße fortfahren.





Es gibt Nudeln!

(je 4 Portionen)

Ideen für schnelle Soßen

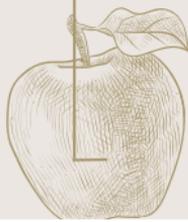
Grünes Pesto:

2-3 Handvoll Basilikum,	80 ml Olivenöl
Borretsch oder Petersilie	1/2 TL Salz
50 g Nüsse, geröstet	Saft einer halben Bio-Zitrone
	50 g Parmesan

Zubereitung:

Kräuter waschen und grob hacken. Gemeinsam mit den anderen Zutaten mit dem Stabmixer zu einer Paste verarbeiten.

Mit Nudeln mischen und Parmesan servieren.





Tomaten-Melonen Salat

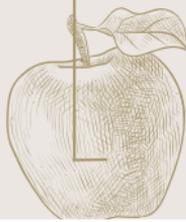
(je 4 Portionen)

- Zutaten:**
- 1 kleine Wassermelone
 - 250 g Tomaten
 - 25 g Minze
 - Essig
 - Öl
 - Salz
 - Pfeffer
 - Zucker



Zubereitung:

Tomaten würfeln, die Minze klein hacken. Alle Zutaten mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren.





Gemüseaufstrich

(je 4 Portionen)



- Zutaten:**
- 50 g Knollensellerie
 - 50 g Brokkoli
 - 50 g Karotten
 - 25 g Kresse
 - 200 g Frischkäse
 - Salz
 - Pfeffer

Zubereitung:

Brokkoli in kleine Röschen teilen, Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser kochen und kalt abschrecken, getrennt pürieren. Karotten mit der Gemüsereibe raspeln und mit Frischkäse und den Gewürzen vermischen. Das pürierte Gemüse dazugeben und glattrühren.





Erdbeerjoghurt

(je 4 Portionen)

- Zutaten:**
- 250 g Erdbeeren
 - 1 EL Zucker
 - 500 g Joghurt
 - 2 EL Honig
 - 4 EL Haferflocken
 - 2 EL gehackte Nüsse
 - 1 EL Leinsamen

Zubereitung:

Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden. Haferflocken, gehackte Nüsse und Leinsamen trocken in einer Pfanne rösten. Alle Zutaten vermischen und mit der Röstmischung bestreuen.

Tipp: Alle Arten von Früchten, Fruchtsalate, aber auch Cerealien können hier verwendet werden.





Wasser mit Blüten

(je 4 Portionen)

- Zutaten:**
- 1 Krug Wasser
 - 1 Handvoll Frühlingsblüten
 - 1 Handvoll Kräuter (Minze, Zitronenmelisse, ...)
 - Apfelspalten
 - Zitronenscheiben

Zubereitung:

Wasser in einen Krug füllen, Blüten, Kräuter, Apfelspalten und Zitronenscheiben dazugeben. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

