

Apfellust - Lust auf Apfel

Apfellust - Lust auf Apfel

- Mit dem Apfel durch den Tag -

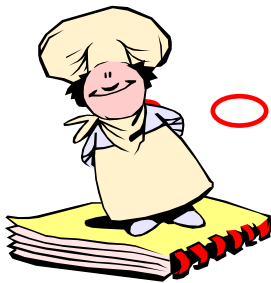


Mein Apfelkochbuch:

Inhaltsverzeichnis

Vorwort an die Kinder	3
Grundregeln	4
Mengenangaben	5
Möhren-Apfel-Aufstrich	6
Fitmacher-Brot	7
Apfelsuppe „Aschenputtel“	8
Apfelgeschnetzeltes „Wilhelm Tell“	9
Apfel- Brötchen-Auflauf „Biene Maja“	10
Gefüllte Äpfel „Räuber Hotzenplotz“	11
Apfelmus „Janosch“	12
Apfel-Tiramisù „Schneewittchen“	13
Knusprige Apfelringe „Hänsel und Gretel“	15
Apfelgratin „Hexenschmaus“	16
Apfelschnecken	18
Apfelringe zum Naschen	19
Bunter Salat	20
Apfel-Feldsalat	21
Apfel-Käse-Spieße	22
Apfelsaftgetränk „Pumuckl“	23
Apfelsaftpunsch „Lu Lu“	24

Möhren-Apfel-Aufstrich



Alles für den Klugbeißer – das Frühstück

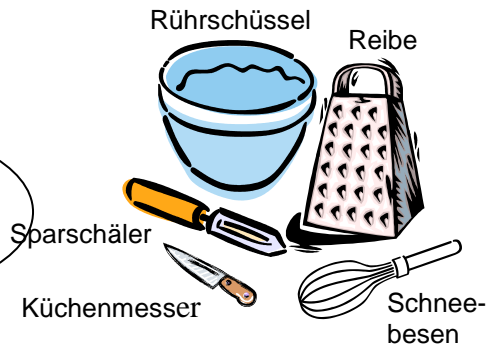
Das brauchst Du für den Aufstrich:

- | | | |
|--------|------------------------|---|
| 150 g | Möhren | und |
| 1 | Apfel (z.B. Elstar) | waschen, fein raspeln |
| 1 EL | Zitronensaft | dabei geben |
| 100 g | Magerquark | in einer Schüssel verrühren, Möhren und Apfel zufügen und mit abschmecken |
| | Salz, Pfeffer, Paprika | unterrühren |
| 1 TL | Meerrettich | klein schneiden und dabei geben |
| 1 Bund | Petersilie | |

Kosten pro Person: 0,19 €



Außerdem benötigst Du:



	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
4 Kinder	192,50	15,06	1,55	29,00
1 Kind	48,12	3,76	0,39	7,25



**Mmh.... lecker,
Apfel zum
Mittagessen**

Apfelsuppe „Aschenputtel“

Das brauchst Du für die Suppe:

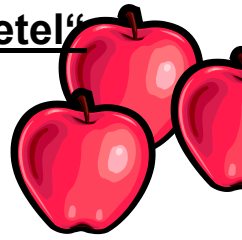
4		Äpfel	schälen, entkernen, in Spalten schneiden und mit
1	l	Wasser	und
1/2	Stange	Zimt	10 Min. im Kochtopf kochen, Äpfel mit dem Pürierstab pürieren
1	TL	Speisestärke	mit
3	EL	Wasser	anrühren und in die kochende Masse geben, aufkochen lassen
30	g	Rosinen	zufügen und mit
1	Pr.	Salz	
		Zitronensaft	
20	g	Zucker	abschmecken
1		Apfel	schälen, entkernen, raspeln und in die Suppe geben

Kosten pro Person: 0,55 €



	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
4 Kinder	579,63	1,34	3,8	166,89
1 Kind	144,91	0,33	0,9	41,72

Knusprige Apfelringe „Hänsel und Gretel“



Das brauchst Du für die Apfelringe:

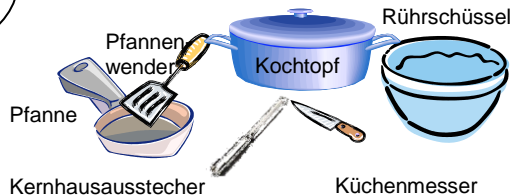
- 150 g Weizenvollkornmehl mit
- 100 ml Milch
- Salz
- 5 EL Mineralwasser
- 2 EL Zucker in einer Schüssel verrühren
- 2 Äpfel (z.B. Cox Orange) waschen, Kerngehäuse ausstechen und in dickere Scheiben schneiden
- 3 EL Rapsöl erhitzen, Apfelscheiben im Teig wenden und in der Pfanne im heißen Fett ausbacken und auf dem abtropfen lassen
- Küchenpapier
- 2 EL Zucker
- ½ TL Zimt mischen, die noch heißen Apfelringe damit bestreuen

Vanillesoße:

- 4 EL Speisestärke und
- 2 P. Vanillezucker mit
- 400 ml Milch 5 EL Milch glatt rühren, übrige Milch aufkochen, Speisestärke einrühren und aufkochen lassen Soße beiseite stellen und abkühlen lassen



Kosten pro Person: 0,55 €



	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
4 Kinder	1530,2	34,6	40,1	157,9
1 Kind	382,6	8,7	10,0	39,5

HERAUSGEBERIN:

Arbeitsgemeinschaft der LandFrauenverbände Rheinland-Pfalz

Burgenlandstraße 7

55543 Bad Kreuznach

Tel. 0671 / 793 1147

Fax: 0671 / 793 1199

E-Mail: marita.frieden@lwk-rlp.de

andrea.schwahn@lwk-rlp.de

Internet: www.landfrau-rlp.de

Redaktion der Rezepte:

Brigitte Weis-Lehmler, Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum

Westerwald-Osteifel, Gruppe Ernährung

Titelzeichnung: Birgit Hölcker

Mehr über die Landfrauenarbeit erfahren Sie hier:

www.landfrau-rlp.de

www.landfrauen-pfalz.de

www.landfrauen-rheinland-nassau.de

www.landfrauen-rheinhessen.de

Informationen zu einer gesunden Ernährung und
qualitätsbewussten Lebensmittelauswahl finden Sie auch im Internet

www.ernaehrungsberatung.rlp.de