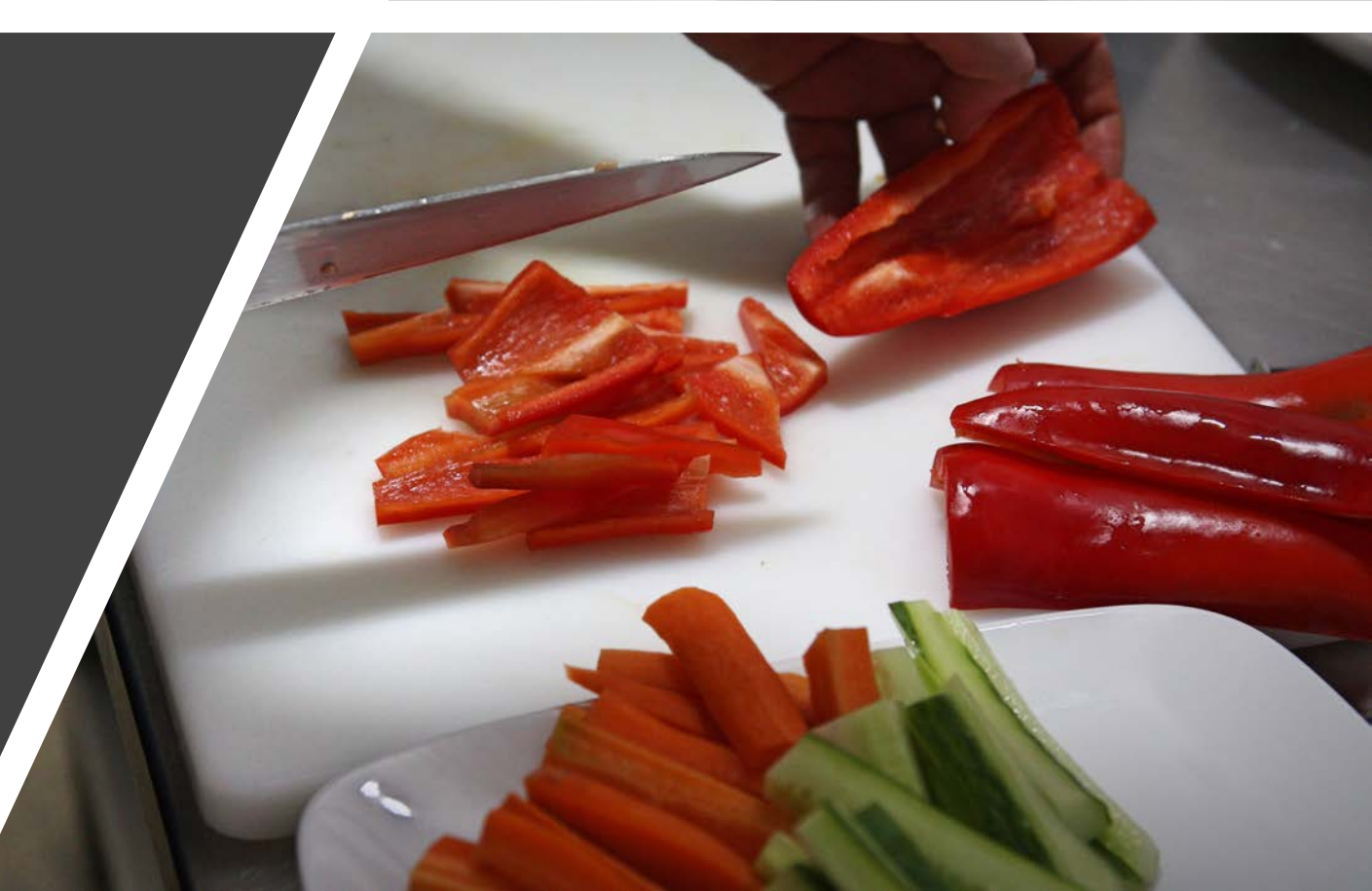




Healthy dishes for your kids
Gesund und lecker

LECKER //
SCHMECKER
CATERING // *Kita*



Vorspeise 1: Gurkensalat



LECKER //
SCHMECKER
CATERING //

Kita

Zutaten & Zubereitung

Zutaten:

- Gurken
- Schnittlauch
- Salz & Öle



Zutaten & Zubereitung

Zubereitung:

- Gurken schälen & hobeln
- Schnittlauch klein schneiden
- Alles in eine Schüssel geben
- Salz & Öle dazu geben
- Fertig!



Vorspeise 2: Gemüsesticks mit Quarkdip



LECKER //
SCHMECKER
CATERING //

Kita

Zutaten & Zubereitung

Zutaten:

- Gurken, Paprika, Karotten
- Schnittlauch & Petersilie
- Quark & Milch
- Salz



Zutaten & Zubereitung

LECKER
SCHMECKER
CATERING

Kita



Zubereitung:

- Gemüse schälen & in Sticks schneiden
- Schnittlauch klein schneiden
- Mit Quark und Salz vermengen
- Fertig!

Hauptgericht:
Vollkorn Nudeln mit einer Spinat-
Brokkoli Sauce



LECKER //
SCHMECKER
CATERING //

Kita

Zutaten & Zubereitung



Zutaten:

- Vollkorn Nudeln
- Kräuterfrischkäse
- Sahne
- Blattspinat & Brokkoli
- Zwiebeln
- Fond
- Öl
- Salz, Prise Zucker

Zutaten & Zubereitung

Zubereitung:

- Nudeln kochen
- Brokkoli schneiden
- Spinat und Brokkoli kurz aufkochen und dann blanchieren
- Spinat pürieren
- Zwiebeln schneiden, anbraten und mit Fond ablöschen



Zutaten & Zubereitung



Zubereitung:

- Kräuterfrischkäse dazu geben und verrühren
- Sahne dazu, kurz aufkochen lassen
- Pürierten Spinat dazu & vermengen
- Brokkoli dazu
- Nudeln abgießen und servieren - Fertig!

Dessert:
Orangen - Quarkspeise
& Frische Wassermelone



Zutaten & Zubereitung

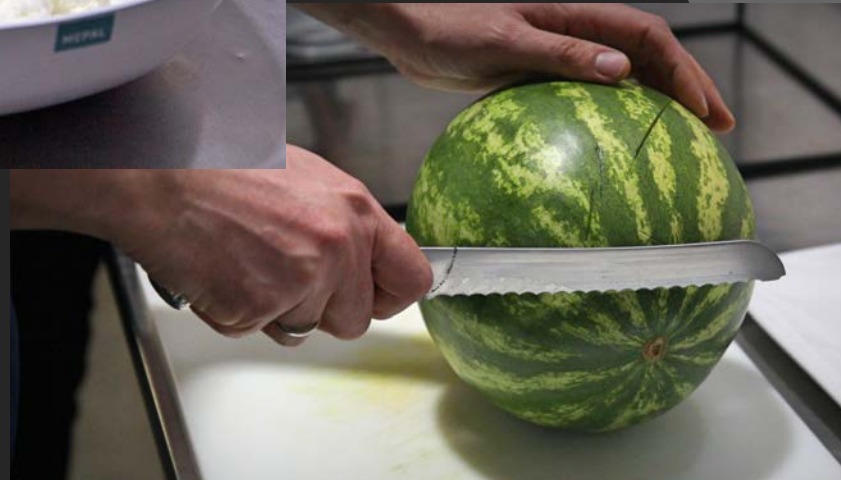
LECKER //
SCHMECKER
CATERING //

Kita

Zutaten:

- Magerquark
- Milch
- Orangen
- Agavendicksaft
- Vanille

- Wassermelone



Zutaten & Zubereitung

Zubereitung:

- Quark und Milch vermengen
- Orangenschale abreiben
- Orangenabrieb & gepressten Saft zur Quarkmasse dazu geben
- Mit Agavendicksaft & Vanille abschmecken - Fertig!



Zutaten & Zubereitung

LECKER \\
SCHMECKER
CATERING \\

Kita



Zubereitung:

- Melone schneiden und anrichten

ABSPANN

In den Rollen...

Hauptdarsteller & Chefkoch: Micha

Moderator & Kameraman: Iggy

Autorin & Regisseurin: Caro

Ton & Schnitt: Iggy und Caro

