20 MIN

Morgenkick

Portionen: 4

Zutaten:
- 150 g Haferflocken, kernig
- 150 g Haferflocken, zart
- 400 ml Milch, sehr gerne auch pflanzliche Milch
- 800 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Topping:
- 1 Apfel
- 1 TL Butter
- 1 EL brauner Zucker
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Buchweizen
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung:
Haferflocken, Wasser und Milch in einen Topf geben. Prise Salz dazu geben. Porridge unter gelegentlichem Rühren bei kleiner bis mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.
In der Zwischenzeit den Apfel in feine Stücke schneiden. Butter, Apfelwürfel und braunen Zucker mit Zimt in eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten garen lassen, bis der Apfel weich ist.
Porridge in Schalen füllen. Apfel auf Porridge geben. Nach Wunsch Buchweizen dazugeben und nach Geschmack mit Ahornsirup süßen.

45 MIN

Bunter Gemüseauflauf

Portionen: 4

Zutaten:
- 4 Möhren
- 2 Kohlrabi
- 2 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- Salz
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Eier
- 100 g frisch geriebener Emmentaler

Zubereitung:
Das Gemüse waschen oder schälen, putzen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln. Salzwasser zum Kochen bringen, das Gemüse und die Zwiebeln darin 3 Min. vorkochen, in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Backofen auf 220° vorheizen. Für die Sauce 1 EL Butter schmelzen, das Mehl darin anschwitzen. Mit der Brühe und der Milch aufgießen und mit dem Schneebesen gut durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und unter gelegentlichem Rühren offen etwa 5 Min. köcheln lassen.
Die Sauce etwas abkühlen lassen, dann die Eier und den Käse unterrühren. Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben, die Sauce darüber verteilen und mit der übrigen Butter in kleinen Flöckchen belegen.
Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 200°) etwa 25 Min. backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

15 MIN

Mandarinen-Quark-Speise

Portionen: 4

Zutaten:
- 500 g Magerquark
- 1 Becher Sahne
- 1 kl. Dose/n Mandarine(n), abgetropft
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:
Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Quark dazugeben. Mandarinchen mit dem Mixer unterquirlen. Sie dürfen, ja sollen sogar, etwas kleiner geschlagen werden.

5 MIN

Lila-Laune-Smoothie

Portionen: 1-2 Gläser

Zutaten:
- 150 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgefroren
- 1 mittelgroße Banane
- 2 Esslöffel Naturjoghurt
- 200–250 ml pflanzliche Milch
- 1 Prise Ceylon-Zimt (aus dem Reformhaus oder Bioladen)
- je nach Geschmack 1–2 Teelöffel Ahornsirup

Zubereitung:
Frische Heidelbeeren waschen und verlesen, gefrorene Beeren etwa 20 Minuten antauen lassen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.

Achtung: Nur echten Ceylon-Zimt verwenden! Wenn auf dem Gewürzdöschen nur Zimt draufsteht, musst du davon ausgehen, dass es sich um Cassia-Zimt handelt.

25 MIN

Müsliriegel

Portionen: ca. 10 Riegel

Zutaten:
- 140 g Flocken und Samen gemischt (Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizen, Leinsamen, Chia...)
- 60 g klein gehackte Nüsse
- 30 g Kokosöl
- 100 g flüssige Süße (am besten Ahornsirup, Reissirup oder Dattelsirup)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:
Die trockenen Zutaten vermengen. Das Kokosöl schmelzen und gemeinsam mit der flüssigen Süße über die trockenen Zutaten geben und gut durchmischen. Backofen auf 170°C Heißluft vorheizen.

Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform streichen und ca. 15 - 20 Minuten goldgelb backen (je nach Backofen, aber nicht zu dunkel).

Masse sofort nach dem Backen (noch heiß) in Riegel schneiden. Die Riegel ganz auskühlen lassen, damit sie richtig fest werden.

15 MIN

Schoko-Erdnuss-Bällchen

Portionen: ca. 8 Stück

Zutaten:
- 150 g getrocknete Datteln (entsteint)
- 60 g Erdnüsse (gesalzen)
- 5 EL Kakaopulver (stark entölt)

Zubereitung:
Datteln, Erdnüsse und 3 EL Kakao in einen Hochleistungsmixer geben. Alles so lange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist.

Die Schoko-Erdnuss-Masse zu 8 gleich großen Kugeln formen. Die Kugeln im restlichen Kakao (2 EL) wenden.

Die Bällchen halten sich gekühlt mindestens 2 Wochen.

DEIN BEWEGUNGSPASS

DEIN NAME:

DEINE KLASSE:

LÖSUNGSWORT

Ich nehme an der Tombola teil!
Hiermit bestätige ich, dass die Sportjugend Gifhorn und die Audi BKK meine Daten im Rahmen der Tombola verwenden dürfen. Nach Abschluss der Tombola werden die Daten gelöscht.

NAME:

VORNAME:

E-MAIL:

ADRESSE:

Sportjugend KSB Gifhorn · LandesSportBund Niedersachsen e.V. · Audi BKK · Niedersachsen

UNTERSCHRIFTEN SAMMELN
Hier kannst du Unterschriften für jeden Schulweg sammeln, den du zu Fuß oder mit dem Fahrrad absolvierst. Falls du mit dem Bus fährst, kannst du gerne eine Station früher aussteigen. Als Alternative kannst du auch in deiner Freizeit einen Spaziergang oder eine Fahrradtour machen. Kreative Ideen, wie in der Pause um den Pausenhof laufen, zählen auch!
Vereinsaktivitäten
Abzeichen
Ernährung
Sportliche Aktivitäten
ZIEL