

Rezept für **4 Personen**

- 250 g Mehl Typ 550
- 250 g Bio Naturjoghurt
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Rapsöl
- etwas Steinsalz, Zwiebelsamen (Nigella), Sesam, Pfeffer
- 300 g Speisequark aus Kuh- oder Ziegenmilch
- 150 g geraspelte Radieschen
- 50 g geschnittener Schnittlauch
- etwas Steinsalz, Schwarzer Pfeffer, Leinöl

Ein Rezept von
Anne Rausch

Gegrilltes Fladenbrot mit Schnittlauch und Radieschen Quark

Aus Mehl, Joghurt, Backpulver, Salz und Rapsöl einen glatten Teig kneten und diesen in Folie eingeschlagen ca. 30 Minuten ruhen lassen. Nun den Teig in 8 gleiche Stücke teilen und diese zu kleinen Fladenbroten formen. Die Fladen mit wenig Wasser benetzen und Zwiebelsamen, Sesam und Pfeffer aufstreuen. Nun die Fladen langsam goldbraun grillen bis sie gar sind.

Aus den restlichen Zutaten den Radieschen Quark zubereiten und zum Fladenbrot servieren.



NaturEnergie

von Energiedienst



Alte Werte neu entdecken

Essen ist viel mehr als nur satt zu sein. Durch die Nahrung erhält unser Körper die Energie um die täglichen Anforderungen zu bestehen. Umso wichtiger ist es auch hier auf Nachhaltigkeit zu achten.

Noch dazu müssen wir wieder lernen an einen Tisch zu kommen und die Art des Essens zu gestalten.

Lecker gekocht und dann gemütlich und ohne Zeitdruck, alle zusammen, an einen schön gedeckten Tisch. Da entsteht Gespräch, Freude, Lachen, Diskussion und manchmal auch Konflikt.

Eben alles was es so in einer Familie gibt.

Die Familienwerkstatt hält Elternabende und Kochkurse in Schulen und Kitas mit dem Ziel, zu inspirieren, zu motivieren und alltägliche Dinge wieder mit Spaß zu genießen. Wir wollen zeigen wie wichtig es ist eine Tischkultur zu leben, und wie viel Freude

man an gemeinsamem kochen haben kann. Wir wollen Eltern und Kinder wieder an fast vergessene Lebensmittel heranführen und aufzeigen welche simplen Alternativen es zu Fertigprodukten gibt.

Holen Sie sich viel Tipps und Kniffs für die tägliche Familienküche.

Einfach, lecker, selbstgemacht ist die Devise.
Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen

Anne Rausch
Die Familienwerkstatt

Anne Rausch - Die Familienwerkstatt

Tel.: 0162/2584572

www.die-familien-werkstatt.de
diefamilienwerkstatt@gmx.de



Strom



Gas



Energielösungen



► www.naturenergie.de



NaturEnergie

von Energiedienst