

## Arme Ritter mit Marmelade - Die „Guten Morgen Sünde“

Die Banane mit den Eiern, Muskat und Zimt im Mixer pürieren.  
Die Masse in eine Schüssel oder einen tiefen Teller füllen.  
In die Brotscheiben seitlich einen Schlitz schneiden, so dass eine Tasche entsteht. In diesen Schlitz die Marmelade einfüllen. Die Scheiben in die Eiermasse legen so dass sie sich voll saugen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, nun eine Scheibe des Brotes einlegen. 3-4 min braten und dann wenden.  
So auch mit dem 2. Brot verfahren. Dann einen Klecks Joghurt darüber und mit Honig verfeinern.

1 kleine reife Banane  
2 Eier  
Muskat und Zimt  
2 dicke Scheiben Vollkornbrot  
Marmelade  
Joghurt und Honig

## Schichtsalat im Glas - Die leckere Schulbegleitung

Nudeln kochen und beiseite stellen.  
Die geraspelten Karotten in ein Einmachglas geben.  
Nun das Dressing darüber gießen. Nudeln und alle weiteren Zutaten in Schichten darüber legen.  
Spinat und Parmesan zum Schluss. Deckel drauf, und kurz vorm Essen kräftig schütteln.

50g Vollkornpasta  
20g geraspelte Karotte  
20g Salatgurke in kleinen Würfeln  
Junger Spinat (kleine Blätter)  
15g Parmesan gehobelt

Dressing (anrühren und in Flasche abfüllen)  
2 EL Olivenöl  
2 EL Rapsöl  
1 TL Dijon Senf  
1 TL Meerrettich  
1 TL Agavensirup  
2 EL weißer Balsamico  
Salz, Pfeffer

## Trinkmüsli - Schneller Vitaminkick für die Pause

Die Zutaten im Mixer fein mixen.  
Das Obst lässt sich variieren. Auch die Buttermilch kann durch normale Vollmilch ersetzt werden.

100g Himbeeren  
1 Banane  
500ml Buttermilch  
1 Eßl Honig  
100g feine Haferflocken

Ein Rezept von  
**Anne Rausch** –  
Die Familienwerkstatt



## 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](http://www.die-familien-werkstatt.de)  
[diefamilienwerkstatt@gmx.de](mailto:diefamilienwerkstatt@gmx.de)



**Strom**



**Gas**



**Energielösungen**



► [www.naturenergie.de](http://www.naturenergie.de)



**NaturEnergie**

von Energiedienst