

Obstjoghurt - Weg von der bunten Verpackung

Beliebiges Obst in Würfel schneiden und mit dem Joghurt verrühren.

Gehackte Nüsse (Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne) und verschiedene Samen (Leinsamen, Hanfsamen) in einer Pfanne anrösten. Zuletzt 1 Tl. Kokosblütenzucker und 1 Tl. Honig zugeben und erkalten lassen. Den Joghurt in ein „cooles“ Glas abfüllen und mit dem Nuss Crunch bestreuen.

500 g Naturjoghurt
150 g frisches Obst in Würfel
1 Tl. Honig
ca. 60 g Nüsse und Samen

Wurzelgemüse á la Bolognese mit Pasta

Das Wurzelgemüse mit der Zwiebel und dem Knoblauch grob zerkleinern (im Mixer).

Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit Tomaten und Brühe ablöschen. 30 min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

Nudeln nach Anleitung in reichlich Salzwasser kochen.

Brötchen klein hacken, in etwas Butter mit einer Zehe Knoblauch und einem Rosmarinzwig goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem geriebenen Parmesan vermengen.

Vor dem servieren auf die Nudeln geben.

500 g Wurzelgemüse
(Karotte, Knollensellerie,
Petersilienwurzel, Schwarzwurzel, Topinambur)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Öl zum braten
250 g geschälte Tomaten
(aus der Dose)
250 ml Brühe
500 g Nudeln nach Wahl
1 altbackenes Brötchen
80 g Parmesan
Steinsalz, Pfeffer, Gemüsebrühe ohne Zusätze, Rosmarin, gehackte Gartenkräuter.



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