

Ein weiteres freiwilliges Projekt:

Wie wäre es mit Backen?

Viele Rezepte findest du auf little Fooby, der Rezeptseite von Coop.

<https://little.fooby.ch/de.html>

Hier zwei Ideen:



**15 MIN.**  
Aktiv

**27 MIN.**  
Gesamt

little  
**FOOBY**

**625 Kcal**  
pro 100 g

★☆☆  
Jungkoch

### UTENSILIEN

Schüssel

Messer

Für ein Backblech, mit Backpapier belegt

Gummischaaber

Esslöffel

Teelöffel

Schneidebrett

Waage

### DAS BRAUCHTS

für 500 g

<b>Gewürzmischung</b>	
5 Zweiglein	Rosmarin
1 ½ EL	Curry
1 ½ TL	Fleur de Sel
1	frisches Eiweiss
½ TL	Honig


<b>Nüsse</b>	
200 g	geschälte Mandeln
200 g	Cashew-Nüsse
100 g	Pekannüsse

### UND SO WIRDS GEMACHT

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen.


1

Rosmarinmadeln abzupfen, fein schneiden, mit dem Curry und Salz mischen. Eiweiss und Honig mit einer Gabel verklopfen



2

Nüsse und Eiweiss mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.



Weitere Schritte auf der nächsten Seite

# FOOBY

WE LOVE FOOD

DEINE EINKAUFLISTE FÜR 500 G

## GEWÜRZ-NÜSSE

### ZUTATEN AUF VORRAT

- 1 ½ EL Curry

### DAS BRAUCHTS

#### BACKZUTATEN

- 200 g geschälte Mandeln

#### CHIPS/ SNACKS

- 100 g Pekannüsse

#### FRÜCHTE / GEMÜSE / SALATE

- 200 g Cashew-Nüsse

#### FRÜHSTÜCK

- ½ TL Honig

#### GEWÜRZE

- 1 ½ TL Fleur de Sel

- 5 Rosmarin Zweiglein

#### MILCHPRODUKTE / EIER

- 1 frisches Eiweiss

### GUT ZU WISSEN

#### Geheimtipp:

Falls du keinen Stift dabei hast, kannst du dieses Blatt auch vertikal einreissen.

Das Rezept findest du hier wieder:

[little.fooby.ch/de/rezepte/19565/](https://little.fooby.ch/de/rezepte/19565/)



## little FOOBY

3

### Backen

Ca. 12 Min. In der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, 2-mal wenden. Herausnehmen, auskühlen, in Stücke brechen.

### GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:  
[little.fooby.ch/de/rezepte/19565/](https://little.fooby.ch/de/rezepte/19565/)

Und hier gleich die Einkaufsliste für die Gewürz-Nüsse:

coop

# little FOOBY

35 Min.  
Aktiv

1 Std. 25 Min.  
Gesamt

346 kcal  
pro Stück

☆☆☆  
Jungkoch



## UTENSILIEN

2 Springformen von je ca. 18 cm Ø

Backpapier

Schüssel

Kochlöffel

Messer

Mixer

Ofenhandschuhe

Gummischaber

Esslöffel

Teelöffel

Schneidebrett

Waage

Für eine Cakeform (ca. 30 cm)

## DAS BRAUCHTS

für 16 Stücke

## UND SO WIRDS GEMACHT

An den **markierten Stellen** können die Kids mithelfen.

### Nüsse schälen

100 g Haselnüsse

1

Cakeform mit Backpapier auslegen. Nüsse auf einem Backblech verteilen.

Rösten: ca. 8 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, bis die Häutchen aufspringen. Herausnehmen, Nüsse etwas abkühlen. **zwischen einem feuchten Tuch hin- und herreiben, bis sich die Häutchen lösen.**



2

### Rührteig

125 g Butter, weich

200 g Zucker

1 Prise Salz

4 Eigelbe

**Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz begeben,** darunterühren. Eigelbe begeben, mit den Schwingbesen des Mixers weiterrühren, bis die Masse heller ist.

Weitere Schritte auf der nächsten Seite

coop

# little FOOBY

- 200 g dunkle Schokolade
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 120 g Weissmehl
- 2 TL Backpulver
- 4 Eiweisse
- 1 Prise Salz

3

Schokolade grob hacken, mit den gerösteten und gemahlene Nüssen, Mehl und Backpulver mischen, beigegeben, gut verrühren. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen.



4

Teig in die vorbereitete Form füllen.



5

## Backen

Ca. 50 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Cake herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

### GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:  
[little.fooby.ch/de/rezepte/19559/](https://little.fooby.ch/de/rezepte/19559/)

Und die Einkaufsliste:

## FOOBY

WE LOVE FOOD

DEINE EINKAUFLISTE FÜR 16 STÜCKE

# SCHOGGI-NUSS-CAKE

GUT ZU WISSEN

**Geheimtipp:** Falls du keinen Stift dabei hast, kannst du dieses Blatt auch seitlichen einreissen.

Das Rezept findest du hier wieder:  
[little.fooby.ch/de/rezepte/19559/](https://little.fooby.ch/de/rezepte/19559/)

**ZUTATEN AUF VORRAT**

2 TL Backpulver

2 Prisen Salz

**DAS BRAUCHTS**

**BACKZUTATEN**

200 g gemahlene Haselnüsse

120 g Weissmehl

200 g Zucker

**FRÜCHTE / GEMÜSE / SALATE**

100 g Haselnüsse

**MILCHPRODUKTE / EIER**

125 g Butter

4 Eigelbe

4 Eiweisse

**SÜSSIGKEITEN**

200 g dunkle Schokolade