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:

little FOOBY

15 MIN. Aktiv | 27 MIN. Gesamt | 625 KCAL pro 100 g | Jungkoch

UTENSILIEN

Schüssel | Messer | Für ein Backblech, mit Backpapier belegt | Gummischaber | Esslöffel | Teelöffel | Schneidebrett | Waage

DAS BRAUCHTS

für **500 g**

Gewürzmischung

5 Zweiglein	Rosmarin
1 ½ EL	Curry
1 ½ TL	Fleur de Sel
1	frisches Eiweiss
¼ TL	Honig

Nüsse

200 g	geschälte Mandeln
200 g	Cashew-Nüsse
100 g	Pekannüsse

UND SO WIRDS GEMACHT

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen.

1

Rosmarinnadeln 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

coop

little FOOBY

Backen 3

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/

Und hier gleich die Einkaufsliste für die Gewürz-Nüsse:

FOOBY
WE LOVE FOOD

DEINE EINKAUFSLISTE 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 Zweigleln Rosmarin

MILCHPRODUKTE / EIER
- [ ] 1 frisches Eiweiss

GUT ZU WISSEN

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

Das Rezept findest du hier wieder:
little.fooby.ch/de/rezepte/19565/

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**

Nüsse schälen

100 g	Haselnüsse

Rührteig

125 g	Butter, weich
200 g	Zucker
1 Prise	Salz
4	Eigelbe

UND SO WIRDS GEMACHT

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen.

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 herreibeben, bis sich die Häutchen lösen.

2

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

Weitere Schritte auf der nächsten Seite

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 gemahlenen Nüssen, Mehl und Backpulver mischen, beigeben, 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/

Und die Einkaufsliste:

FOOBY
WE LOVE FOOD

DEINE EINKAUFSLISTE 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/

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

coop