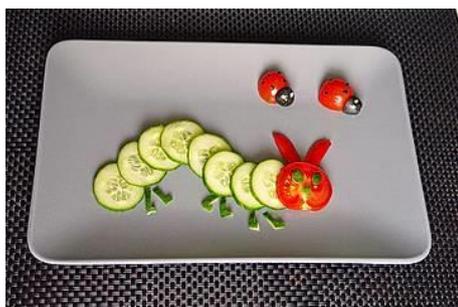


Grüne Zvieri – Ideen



Gurken-Raupe (einfach)

Quelle:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/drucken/2305521367922096/Gurkenraupe.html>

Zutaten:

1 Gurke
1 Tomate oder Radieschen

Material:

Teller, Küchenbrettchen und -messer

Zubereitung:

Aus der Gurke 6-8 Scheiben schneiden (ein Stück Gurke wird noch für Augen, Nase und Füsse benötigt) und als Raupenkörper auf einen Teller legen. Aus Gurkenschale 6 Füsse schneiden und anlegen.

Eine Scheibe Tomate als Kopf anlegen und 2 Fühler ebenfalls aus der Tomate schneiden und am Kopf anlegen.

Aus dem übrig gebliebenen Gurkenstück 3 Kreise aus der Gurkenschale schneiden und als Augen und Nase auf die Tomate legen.



Grünes Kinder-Smoothie (mittel)

Quelle:

<https://loumalou.ch/recipe/kindersmoothie-rezept/print/>

Zutaten:

1 Apfel
1 Birne
1 Banane
1 Orange (Saft)
1 Kiwi
1 Hand voll Spinat oder Federkohl

Material:

starker Mixer, Gläser, ev. Röhrchen, Küchenbrettchen und -messer

Zubereitung:

1. Erst den Federkohl und dann alle anderen Zutaten in den Mixer geben. Bei einem Hochleistungsmixer müssen Äpfel und Birnen nicht entkernt werden. Alle anderen Früchte werden geschält und in grobe Stücke geschnitten.

2. Wasser hinzufügen (je nachdem wie flüssig der Smoothie werden soll, mehr oder weniger).
3. Mixen, bis keine kleinen grünen Stücke mehr zu erkennen sind.

Grüne Omeletten (schwieriger)

Quelle: <https://breifreibaby.de/gruene-pfannkuchen/>

Zutaten:

- | | |
|---------------|--|
| 4 | Eier
(wenn du Kresse in den Eiern angepflanzt hast, kannst du gleich diese brauchen.) |
| 2dl | Milch |
| 2dl | Wasser |
| 200g | Mehl |
| 2-3 Hand voll | Spinat oder Bärlauch |
| 1 KL | Salz |
| | Bratöl oder Butter |

Material:

starker Mixer, grosse Schüssel, Bratpfanne, Pinsel

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mit einem Mixer zu einem feinen, dünnen Omelettenteig aufmixen. Den Teig optimalerweise ca. 30 Minuten ruhen lassen, am besten bei Zimmertemperatur.
2. In einer großen Pfanne pro Omelette ca. 1 TL Bratöl erhitzen und diese mit einem Pinsel gut in der Pfanne ausstreichen. Die Omeletten bei mittlerer Hitze von jeder Seite backen.

