

Zu unserer Realschule gehört eine helle, große Schulküche.



In der 7. Klasse hast du in diesem Raum das Fach EG, was ausgeschrieben Ernährung und Gesundheit heißt. Dort lernst du viel darüber, wie du gesund leben kannst. Selbstverständlich gehört zum gesunden Leben auch das Zubereiten und Genießen von leckeren Gerichten aus frischen Zutaten. Das gemeinsame Kochen macht Spaß und du hältst deinen Körper und deinen Geist fit. Und damit stärkst du sogar dein Immunsystem. Je besser deine Abwehrkräfte sind, umso besser kannst du dich gegen Bakterien und Viren schützen.

Und nun drei gesunde und gleichzeitig leckere Gerichte aus unserer Schulküche, die du gerne ausprobieren kannst:

1. Pausensnack

Dazu brauchst du:

1 Packung Frischkäse

1 Karotte

1 Frühlingszwiebel oder frischen Schnittlauch

Salz



Und so geht's

- *Von der Frühlingszwiebel musst du die welken Spitzen abschneiden, die Frühlingszwiebel waschen und anschließend in dünne Ringe schneiden*
- *Die Karotte ebenfalls waschen, schälen und fein raspeln*
- *Dann vermischt du diese Zutaten mit dem Frischkäse in einer Schüssel und gibst ein paar Prisen Salz dazu*
- *Zum Schluss bestreichst du deine Lieblingsbrotsorte damit und verzierst die Brote mit Gurken und Möhrenscheiben*



2. Früchtetiramisu

Dazu brauchst du:

250 g Joghurt

250 g Mascarpone

1 großen Löffel Vanillezucker

2 große Löffel Zucker

Saft einer ½ Zitrone

Früchte

Entweder frische oder gefrorene Beeren wie z . B. Erdbeeren, Himbeeren oder Brombeeren
oder

2 – 3 Bananen

oder

Sauerkirschen oder andere Dosenfrüchte

oder

Apfelmus wenn´s schnell gehen soll

½ Packung Vollkornbutterkekse, Schokostreusel oder klein geschnittene Löffelbiscuits

Und so geht´s

- Joghurt, Mascarpone, Vanillezucker, Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel gut verrühren
- Die Früchte vorbereiten, das heißt evtl. waschen und klein schneiden
- Saure Früchte evtl. etwas zuckern
- Bananen mit Zitronensaft beträufeln damit sie nicht braun werden
- Butterkekse in einem kleinen Gefrierbeutel zu Bröseln zerstampfen
- Zum Schluss die Mascarponecreme, Keksbrösel, Schokostreusel oder klein geschnittene Löffelbuscuits und die Früchte schichtweise in Gläser oder eine Auflaufform schichten und garnieren!



3. Bananenbrot

Dazu brauchst du:

- 3-4 Bananen, 300 g ohne Schale (sie sollten schon sehr reif und etwas matschig sein)
- 120 g weiche Butter
- 100 g braunen Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 kleiner Löffel Zimtpulver
- 2 Eier
- 250 g Mehl
- 2 kleine Löffel Backpulver
- 100 g geriebene Walnüsse

Und so geht's

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Butter, Zucker, Vanillezucker, Zimt und Eier mit dem Rührgerät schaumig schlagen. Mehl und Backpulver dazugeben und alles gut vermischen. Zum Schluss die zerdrückten Bananen und die Walnüsse dazu geben und kurz unterrühren. Den Teig in eine Kastenform füllen, die du vorher eingefettet und mit etwas Mehl oder Semmelbrösel bestreut hast. Dann geht das Bananenbrot nach dem Backen nämlich besser aus der Form. Und ab damit in den Backofen!

*Das Brot bei **175 Grad Ober-/Unterhitze** im vorgeheizten Backofen **ca. 60 Minuten** backen. Damit das Bananenbrot nicht zu braun wird, kannst du die Kuchenform mit Alufolie abdecken und diese erst für die letzten zehn Minuten abnehmen. Mit einem Zahnstocher lässt sich überprüfen, ob der Kuchen fertig ist, indem du ihn in den Kuchen stichst. Bleibt kein Teig mehr daran kleben, ist das Bananenbrot fertig! Aber Vorsicht beim Herausnehmen, die Backform ist sehr heiß! Lass dir dabei bitte von einem Erwachsenen helfen.*

Kurz abkühlen lassen, anschneiden – und genießen.

