



Gesammelte Rezepte des Projekts der 12. Klasse:

Pausensnack für Jugendliche

Im Beruflichem Gymnasium Gesundheit
und Soziales
- Ökotrophologie-

im Schuljahr 2015/2016

Gruppe Lucky Break-fast:

Libanesisches Fladenbrot

- 1 kg Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- Wasser
- 1 Würfel Hefe
- Mahlab (Gewürz)

Einen Hefeteig kneten, in Kugeln gehen lassen und flachdrücken

Bei 200°C backen

Nährwerte	Durchschnittlich in 100g	½ Pita (ca. 50g)
Energie	1292 kJ	646 kJ
Protein	9,4g	4,7g
Fett	3,6g	1,8g
- davon MUF*	0,5g	0,25g
Kohlenhydrate	60,9g	30,4g
- davon Zucker	1,5g	0,75g
Ballaststoffe	5,4g	2,7g
Salz	0,4g	0,2g

*MUF= mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Alle Nährwertangaben aus „Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle“

Gruppe Lucky Break-fast:

Ofen- Falafel

- 250g Kichererbsen (einweichen lassen)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 4 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- Saft einer halben Zitrone (ca. 30ml)
- 1 Bund Petersilie (ca. 50g)
- Koriander, Kreuzkümmel, Chilli, Salz



Alle Zutaten pürieren, hacken und vermengen

Ca. 15 min bei 220°C backen

Nährwerte	Durchschnittlich in 100g	1Falafel (ca. 30g)
Energie	582,5 kJ	173,6 kJ
Protein	7,8g	2,3g
Fett	2,1g	0,6g
- davon MUF*	2g	*
Kohlenhydrate	18,9g	5,7g
- davon Zucker	0g	0g
Ballaststoffe	5,8g	1,7g
Salz	0,7g	0,2g

*MUF= mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Alle Nährwertangaben aus „Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle

Produkt: Kichertasche!

Quelle: abgewandelt nach Quellen aus dem Internet

Pizzahäppchen



Zutaten

Für 50 Stück

- 350g Mozzarella (gerieben; 45% i.Tr.)
- Pizza-Vollkornteig (500g Dinkelvollkornmehl, 1TL Salz, 2 EL Öl, 1x Hefewürfel, 2 Tassen lauwarmes Wasser)
- Tomatensauce (Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze)
- Basilikum
- Pizzagewürz (Oregano, Thymian, Majoran, Paprika)
- 345g Paprika, 220g Mais, 1 (50g) Zwiebel



Zubereitung

1. Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Eine Mulde hineindrücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit 7 EL Wasser verrühren. Etwas Mehl darüber streuen. Zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Risse zeigen.

2. Den Hefeansatz, das restliche Wasser und eventuell Olivenöl mit dem Mehl zu einem Teig durcharbeiten und mit Salz bestreuen. Kräftig durchkneten, bis der Teig elastisch ist und nicht mehr klebt. Zugedeckt an einem warmen Platz (ca. 40°C) erneut 20 - 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3. Teig ausrollen und ausstechen

Die entstandenen runden Teigteile mit Tomatensauce bestreichen und mit dem Gemüse und Käse belegen

4. Die fertig belegte Pizza bei 190°C ca. 20 Minuten backen.

5. Auf die fertig gebackenen Pizzen je 1 Basilikumblatt legen.

Quellen: Vegetarisches Kochbuch und selbst erstellt.

Die Plusmacher: Der Burger:

Zutaten (für 15 Burger):

- 220g Weizen-Vollkornmehl
- 220g Weizen-Weißmehl
- 25g Zucker
- 50g Chia-Samen
- 30g Leinsamen
- 30ml Rapsöl
- 1TL Salz
- 1½Pck Trockenhefe
- Einige Chia- und Leinsamen zum Bestreuen



Anleitung:

Die Zutaten zusammen in den Brotbackautomaten geben und mit dem Teig-Programm verarbeiten (1 ½ Std zweimal abwechselnd kneten und gehen lassen).

Anschließend den Teig zu 15 gleichgroßen, leicht flachen Brötchen formen. Diese mit Wasser bestreichen und mit Chia- und Leinsamen bestreuen. Auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech an einem warmen Ort nochmals gehen lassen, bis sie sich etwa verdoppelt haben (ca.3/4 Std).

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C mit Ober- und Unterhitze backen.

Der Bratling:

Zutaten (für 15 Bratlinge):

- 600g festkochende Kartoffeln
- 200g Karotten
- 1 Ei
- 3 EL Weizenkleie
- Frisch geriebene Muskatnuss
- Salz, Pfeffer, Chili
- 2 Hände voll Haferflocken (je nach Bedarf)



Anleitung:

Möhren und Kartoffeln putzen, schälen und auf einer Küchenreibe grob reiben. Dies dann in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermischen und gut durchkneten, dabei das austretende Wasser abgießen. Aus der Masse 15 Bratlinge formen. In einer beschichteten Pfanne die Burger bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6-8 Minuten braten, dabei beim Umdrehen etwas flach drücken.

Der Belag:

Zutaten (für 15 Burger):

- 350 g Frischkäse
- 1 Gurke
- 1 Salatkopf
- 1 Tüte Cranberries (250g)
- Lauchzwiebel



Anleitung:

Lauchzwiebel, Gurke und Salatkopf gründlich waschen. Cranberries und Lauchzwiebeln in kleine Teile zerhacken. Beide Zutaten mit dem Frischkäse vermengen.

Gurke in dünne Scheiben schneiden und einzelne Blätter des Salatkopfes der Burgergröße anpassen. Burger mit der Frischkäse-Cranberry-Lauchzwiebel-Masse bestreichen und jeweils eine Gurkenscheibe und ein knackiges Salatblatt auf dem Burger platzieren.

Quelle: Selbst erstellt.

Rezept für die „Nussüberraschung“

- ein high fat, low carb, high protein-Riegel -



Zutaten:

Menge (in g)	Zutaten
240	Nüsse
30	Kokosraspeln
25	Leinsamen/Chiasamen
65	Kokosöl
65	Proteinpulver
10	Zimt
2 (oder eine Vanilleschote)	Vanilleextrakt
<5	Stevia

Zubereitung:

1. Nüsse werden kleingehackt
2. Alle trockenen Zutaten dazu geben
3. Kokosöl in separater Schüssel schmelzen
4. Inhalte beider Schüsseln zusammenmischen, zu einer Art Masse
5. Mit Stevia süßen , nach Belieben Erdnussbutter hinzufügen (max.1-2 EL)
6. Teig auf einem Backblech verteilen
7. 2 Stunden in den Kühlschrank

Das Rezept ergibt ca. 10-12 Riegel.

Nährwerte pro Riegel (40 g):

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
1065 kJ	10 g	5,3 g, davon Zucker 0,4 g	21,3 g	1 g

Kevin Gardianczyk, Jenny Jakob, Marlis Kaczynski (JMK)

ARONIA-DINKELBROT & ARONIAFRISCHKÄSE



Aronia-Dinkelbrot

Zutaten:

- 1 EL Bio-Aronia-Pulver
- 500 g Bio-Dinkelvollkornmehl
- 75 g Bio-Kürbiskerne
- 75 g Bio-Sonnenblumenkerne
- 2 EL getrocknete Bio-Aronia-Beeren
- 1 Würfel Bio-Frischhefe
- 500 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 2 EL Bio-Obstessig
- 1 Handvoll Bio-Haferflocken

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zu einem feuchten Teig kneten
- Kastenform mit Backpapier auslegen und mit Teig füllen
- Kastenform in (kalten) Backofen geben und 1 Stunde bei 200° Ober- Unterhitze backen

Aroniafrischkäse

Zutaten:

- 300 g Bio- Frischkäse
- 3 EL Bio-Aronia-Pulver
- 1-2 EL Honig
- 2 EL getrocknete Bio-Aronia-Beeren

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel bis auf Honig vermengen
- Mit Honig nach Bedarf süßen

Quelle:Dinkelbrot : <http://www.aronia-rezepte.com/backen/> erweitert mit eigenen Entwicklungsideen, Frischkäse: Eigenkreation (8-Augen)