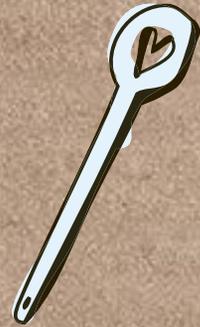
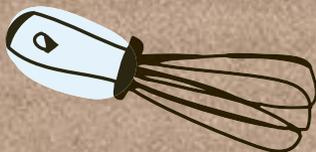
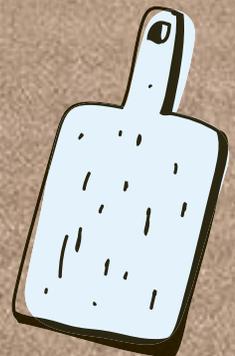
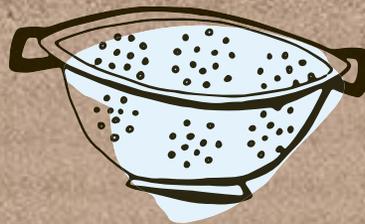
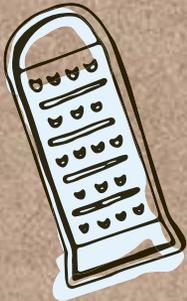


little  
**FOOBY**

WE LOVE FOOD



Grosser  
**KOCHSPASS**





# GENIAL DIGITAL

Entdecke das little FOOPY Kochbuch online noch interaktiver! Mit dem Symbol springst du innerhalb des Buchs zu dem gewünschten Artikel oder Rezept. Mit dem Symbol öffnest du den Inhalt direkt auf der Plattform oder in der FOOPY App.

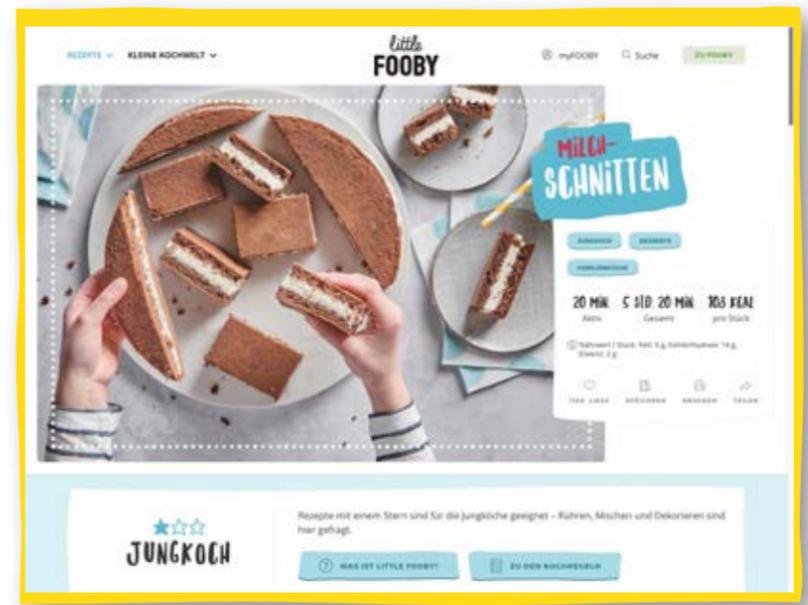
## SCHNELL VON A NACH B

Auf die gekennzeichneten Bilder klicken und direkt an die Stelle im Online-Buch springen. Zum Beispiel aus dem Inhaltsverzeichnis direkt zum Beitrag springen



## WEBLINKS

Auf die Weblinks klicken und direkt zum Rezept auf littlefooby.ch oder zur FOOPY App gelangen. Auf littlefooby.ch oder in der FOOPY App kannst du die Mengen der Rezepte anpassen, Notizen zu den Rezepten verfassen, das Rezept in deinem eigenen digitalen Kochbuch speichern und vieles mehr!



LOS GENT'S. VIEL SPASS



# Grosser KOCHSPASS

Dieses Buch gehört:

---



Seid ihr schon hungrig und gluschtig aufs Kochen? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für euch. Es ist gefüllt mit feinen Rezepten, die ihr zusammen mit Erwachsenen kochen und backen könnt. Bevor ihr eure Schürzen schnürt, noch ein paar praktische Hinweise.

Dieses Buch ist in drei grosse Kapitel aufgeteilt. Im ersten Teil findet ihr **Salziges aus der Küche**, nämlich feine Vorspeisen, Hauptspeisen und Snacks. Der zweite Teil ist wie gemacht für Schleckmäulchen: Hier gibt es **Süßes aus der Backstube**. Im dritten Teil erwartet euch **Feines aus der Weihnachtsbäckerei**: Guetzli, Grittibänze, Lebkuchen und vieles mehr. Ausserdem findet ihr im Buch verteilt spannende Infografiken rund um die Kochwelt.

Wir wünschen viel Freude beim Kochen und guten Appetit.

Euer  
FOOBY Team

# LITTLE FOOBY REZEPTE KURZ ERKLÄRT



## Kochen nach Bildern

Einzelne Rezeptschritte werden durch Bilder und kurze Erklärungen verständlich aufgezeigt.



## Illustrationen

Die benötigten Utensilien werden für jedes Rezept angegeben, damit die Kinder sie einfach finden und bereitstellen können.



## Markierungen

Alle Rezepte haben farbig markierte Schritte, bei denen die Kinder kräftig mithelfen können.



## Schwierigkeitsstufen

Jedes Rezept ist mit einer Schwierigkeitsstufe gekennzeichnet. Rezepte mit einem Stern sind für **Jungköche** geeignet – Rühren, Mischen und Dekorieren sind hier gefragt. Zwei Sterne bedeuten: Hier sind die **Chefköche** am Werk. Sie wägen, schneiden weiche Zutaten, kneten, formen und füllen. Rezepte mit drei Sternen richten sich an die **Meisterköche**, welche mit etwas Unterstützung am Herd und vor dem Ofen stehen.

Noch mehr Rezepte,  
Kochwissen und  
Küchentipps gibts  
auf [littlefooby.ch](http://littlefooby.ch)  
und in der **FOOBY**  
App.



# INHALTSVERZEICHNIS



## INFOGRAFIKEN

Das 1x1 der Küchenchefs	8
Eine saubere Sache	10
Küchenutensilien	12
An die Löffel, fertig, los	14
Guetzle wie ein Profi	88
Geschenke aus der Küche	90
Das Hefeteig-ABC	92



## REZEPTE

### Salziges aus der Küche

#### Jungkoch ★☆☆

Gemüestäbli mit Dips	17
Hörnli-Cervelat One Pot	18
Hackfleisch-Bällchen	20
Blumenkohl-Nuggets	22
Nudelsuppe mit Poulet	24
Farbiger Flammkuchen	26
Tortilla-Taschen	28
Hot Dog mit Fischstäbli	30

#### Chefkoch ★★★

Kleine Peperoni-Mumien	32
Omeletten in Grün	34
Müscheli mit Gemüsesauce	36
Pizza-Oktopus	38
Lachs-Blumenkohl-Tätschli	40
Hörnligratin	42
Marinierte Cipollatas mit Salat	44
Conchiglioni mit Auberginenfüllung	46

#### Meisterkoch ★★★

Sommerrollen für Kinder	48
Äpler One Pot	50
Zucchetti-Mais-Tätschli	52
Wienerli-Teigschnecken	54
Kartoffeltätschli mit Lauchfüllung	56
Teigwaren mit Linsenbällchen	58
Gemüse-Lasagne	60
Curry Reis One Pot	62

### Süßes aus der Backstube

#### Jungkoch ★☆☆

Apfel-Streuselwähe	65
Milch-Schnitten	66
Trockenfrüchte-Cookies	68
Becherli-Jogurt-Cake	70

#### Chefkoch ★★★

Panda-Brötli	72
Bunter Cheesecake	74
Bananen-Erdnuss-Bites	76
Becherli-Schokolade-Cupcakes	78

#### Meisterkoch ★★★

Becherli-Zucchetti-Cake	80
Waffeln mit Beerenkompott	82
Aprikosen-Kokos-Power-Guetzli	84
Becherli-Zimtrolle-Herzen	86

### Feines aus der Weihnachtsbäckerei

#### Jungkoch ★☆☆

Dunkle und helle Bruchschokolade	95
Rentier-Guetzli	96
Schneeball-Guetzli	98
Zitronen-Haselnuss-Herzli	100
Becherli-Schneemann-Muffins	102
Lebkuchen-Tannen	104

#### Chefkoch ★★★

Girlanden-Butterguetzli	106
Schwedische Kakao-Kugeln (Chokladbollar)	108
Schoggi-Grittifamilie	110
Dreikönigskuchen mit Mandelkönig	112
Haferflocken-Apfel-Granola	114

#### Meisterkoch ★★★

Schneemonster- und Eichhörnchen-Guetzli	116
Schmelzende Schneemann-Guetzli	118
Spitzbuben mit Lieblingskonfi	120
Schnee-Torte	122
Lebkuchen-Herzen	124
Crinkle-Schokoladenguetzli	126

# Mein KÜCHENSTECKBRIEF



Das Beste am Kochen ist: \_\_\_\_\_

Am liebsten koche ich: \_\_\_\_\_

Am liebsten backe ich: \_\_\_\_\_

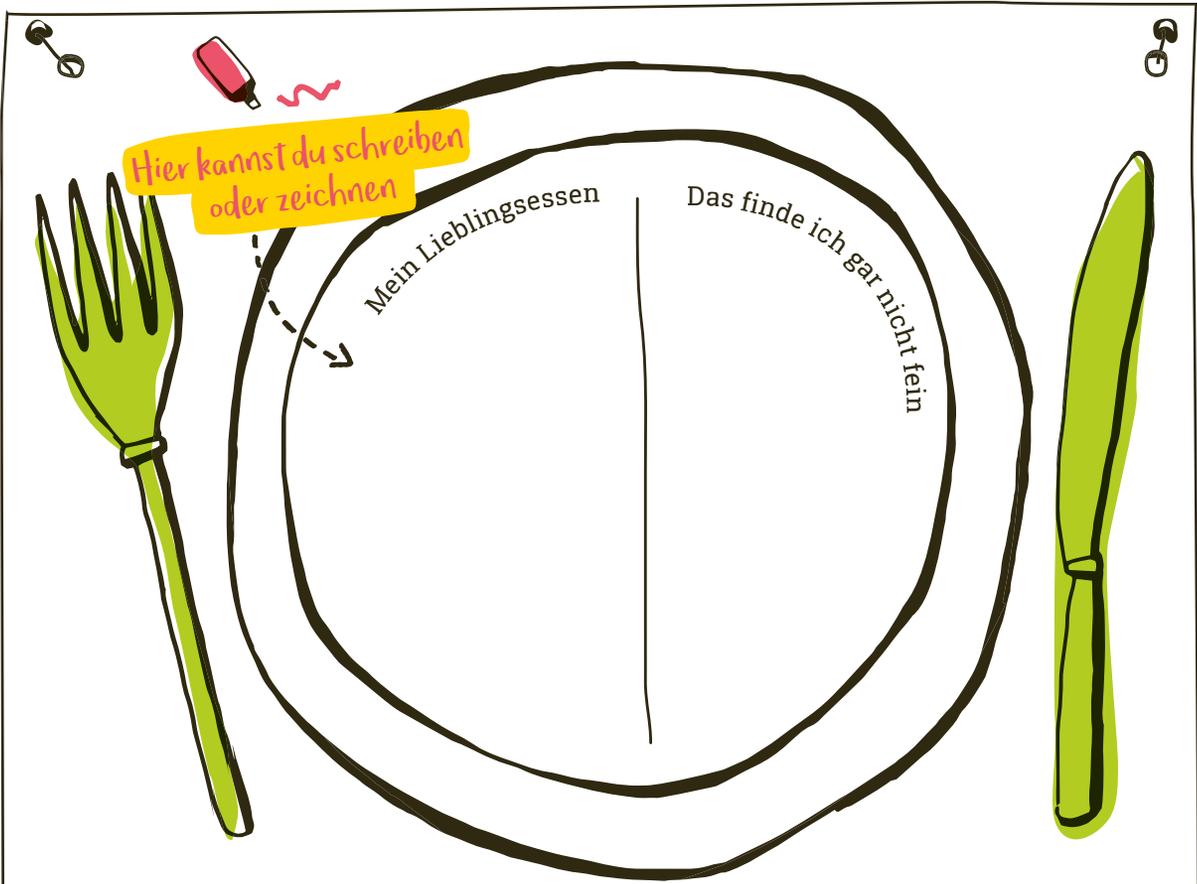
Diese Küchenämtli  
mache ich gerne: \_\_\_\_\_

... und diese gar nicht: \_\_\_\_\_

## Meine SCHWIERIGKEITSSTUFE

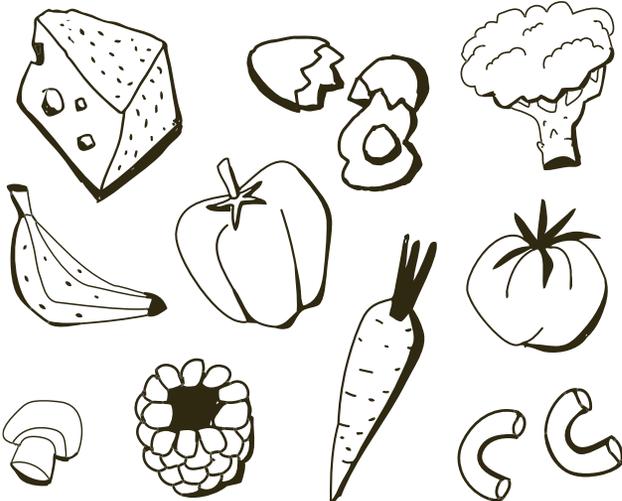


Hier Sticker  
einkleben



## Meine bunte Küche

Male alle Zutaten aus, die du fein findest. Bestimmt findest du weiter hinten ein Rezept dazu!



## Was findest du feiner?

Favoriten einkreisen

süß	salzig
sauer	bitter
scharf	mild
warm	kalt
knackig	weich
knusprig	fluffig



# Das 1x1 der KÜCHENCHEFS

Kochen ist ein Abenteuer für Eltern und Kinder!  
Damit dem Spass in der Küche nichts im Weg steht,  
sollten ein paar Dinge beachtet werden.

## 1 BESSER IM TEAM



Zusammen macht das Kochen  
mehr Spass als alleine und  
Aufgaben können je nach  
Schwierigkeitsgrad verteilt werden.

## 2 ALLES BEREIT?!?



Das Rezept einmal ganz  
durchlesen, dann Utensilien  
und Zutaten bereitstellen.  
Ganz wichtig: Händewaschen  
nicht vergessen!



### 3 JEDEM KOCH SEINEN ARBEITSPLATZ



Alle Köche brauchen eine gerade Arbeitsfläche. Für kleine Helfer einen Tritthocker bereitstellen.

### 4 DAS RICHTIGE OUTFIT

Beim Kochen trägt man am besten eine Schürze, damit die Kleider sauber bleiben. Lange Haare zurückbinden – so bleiben Augen und Essen haarfrei.



### 5 VORSICHT. HEISS!

Ein heisser Ofen, Dampf oder Fettspritzer können schnell zur Gefahr werden. Hier packen am besten die erwachsenen Helfer an.



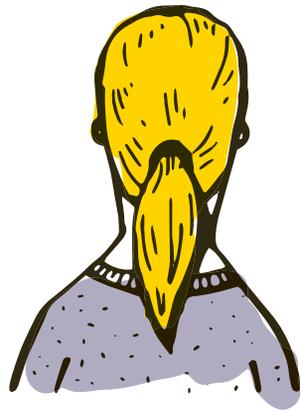
**UND AM WICHTIGSTEN:  
VIEL SPASS UND EN GUETE!**



# Eine saubere SACHE

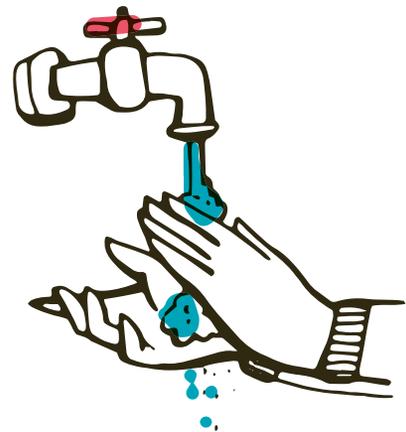
Wenn Köche am Werk sind, geht auch mal etwas daneben. Das ist aber gar nicht schlimm – kleine Missgeschicke gehören dazu. Mit diesen sechs Tricks zeigen wir euch, wie eure Küche und auch das Essen sauber bleiben.

## VOR DEM KOCHEN



### 1 HAARE ZUSAMMENBINDEN

So landen keine Haare im Essen.



### 2 HÄNDE WASCHEN

Bevor es losgeht, die Hände gründlich mit Seife waschen.

## IN DER KÜCHE



### 3 EIN SAUBERER ARBEITSPLATZ

Gebrauchte Schüsseln und gebrauchtes Besteck immer ins Waschbecken legen, damit sie nicht im Weg sind.



### 4 PROBIEREN WIE EIN PROFI

Um zu wissen, ob das Essen schmeckt, muss probiert werden. Dafür immer sauberes Besteck verwenden.



### 5 ABWASCHEN

Messer, Brettli und Teller, die für rohes Fleisch, Poulet oder rohen Fisch verwendet wurden, sofort gründlich waschen. Das gilt auch für die Hände.

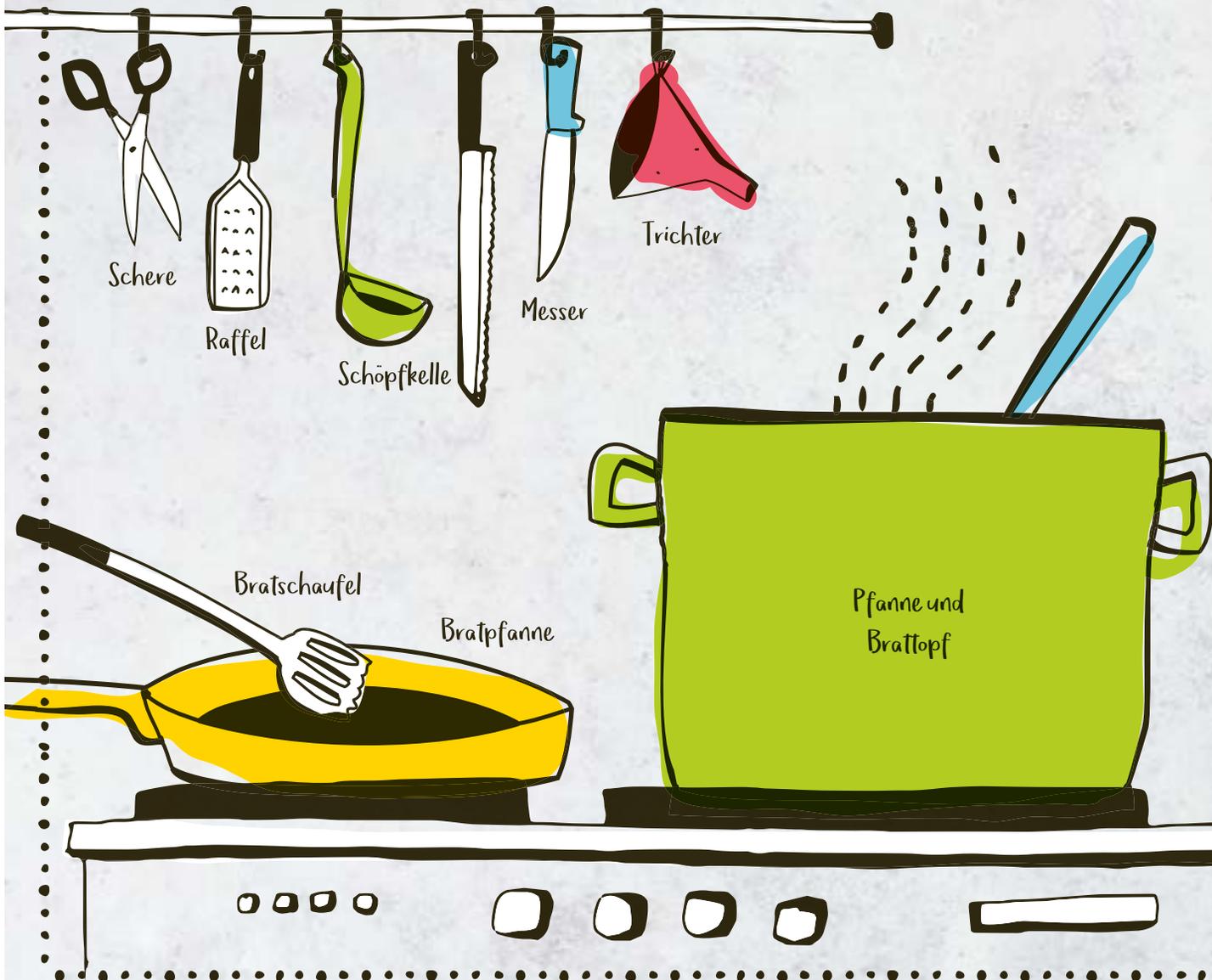


### 6 AUFRÄUMEN GEHÖRT DAZU

Die Küche nach dem Kochen aufräumen, damit es beim nächsten Mal gleich wieder losgehen kann!

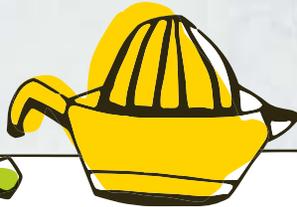
# Küchen- utensilien

Auch die besten Köche brauchen Werkzeug: die Küchenutensilien. Damit ist das Küchenteam bestens für alle little FOOPY Rezepte gerüstet!

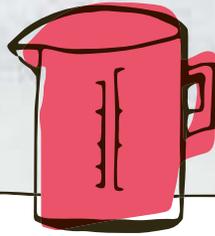




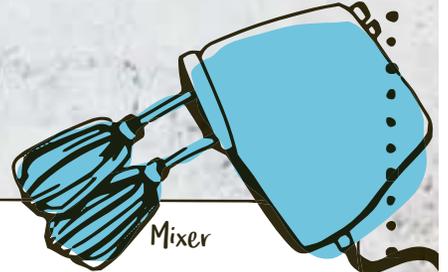
Ausstech-  
förmchen



Zitronenpresse



Messbecher



Mixer



Wallholz

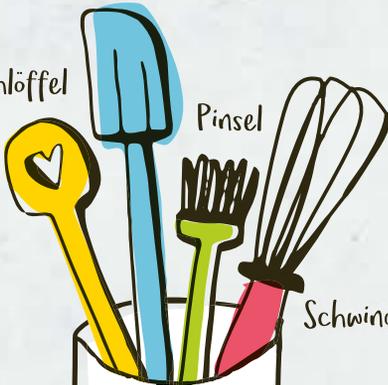
Gummischaber

Küchenwaage

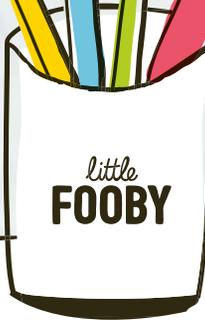
Schüsseln

Kochlöffel

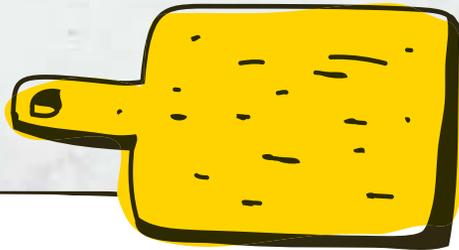
Pinsel



Schwingbesen



Schneidebrett



Messer

Teelöffel



Gabel Esslöffel

Backblech



Muffinblech



Ofen-  
handschuhe

Formen





# An die Löffel. FERTIG, LOS

Kochen beginnt nicht erst am Herd. Als erster Schritt wird ein Rezept ausgesucht, das alle fein finden. Und dann gehts ans Einkaufen: Mit einer praktischen Liste ist das ruckzuck erledigt. Wenn alles bereitsteht, Küche und Köche startklar sind, kann es losgehen!

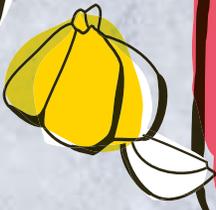
## EINES NACH DEM ANDEREN

### 1 WAS KOCHEN WIR?

Auf [littlefooby.ch](http://littlefooby.ch) gibt es viele feine Rezepte fürs gemeinsame Kochen. Beim Stöbern findet ihr sicher etwas, das die ganze Familie gern isst.

### 2 REZEPT STUDIERN

Lest das Rezept von Anfang bis Ende durch und überlegt euch, wer welche Aufgaben übernimmt. In den little FOOBY Rezepten sind die Stellen, wo Kids mithelfen können, farbig markiert.



### 3 DER EINKAUF

Die Einkaufsliste erstellen kleine und grosse Köche am besten gemeinsam. Früchte und Gemüse stehen zuoberst, sie kommen auch im Laden als Erstes. Ganz unten auf der Liste stehen Produkte aus der Tiefkühltruhe. Achtet aber beim Einpacken darauf, dass die schweren Zutaten zuerst eingepackt werden.

1. Früchte und Gemüse



2. Milchprodukte und Eier



3. Fleisch und Fisch



4. Backwaren, Reis und Vorräte



5. Getränke



6. Tiefkühlprodukte



### 4 MISE EN PLACE

Gut vorbereiten:  
Vor dem Kochen alle Zutaten bereitstellen.



### 5 KÜCHENUTENSILIEN

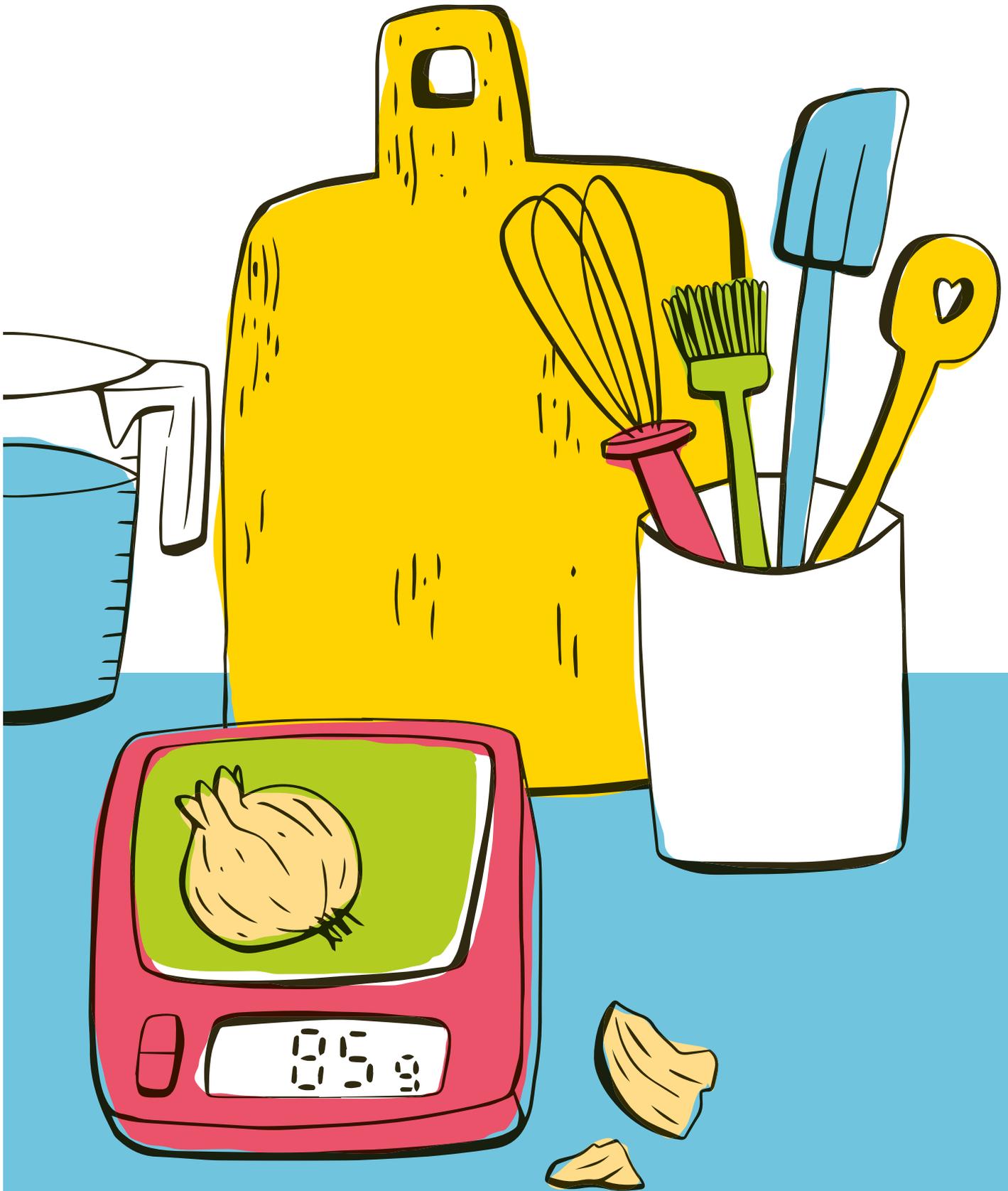
Zum Kochen und Backen braucht es oft mehrere Geräte. Am besten stellt ihr sie, bevor es ans Kochen geht, bereit, damit alles an seinem Platz ist, wenn es gebraucht wird.



### OFEN VORHEIZEN

Der Ofen braucht Zeit, um heiss zu werden. Stellt den Ofen ungefähr 15 Minuten vor dem Backen auf die Temperatur ein, die im Rezept steht.



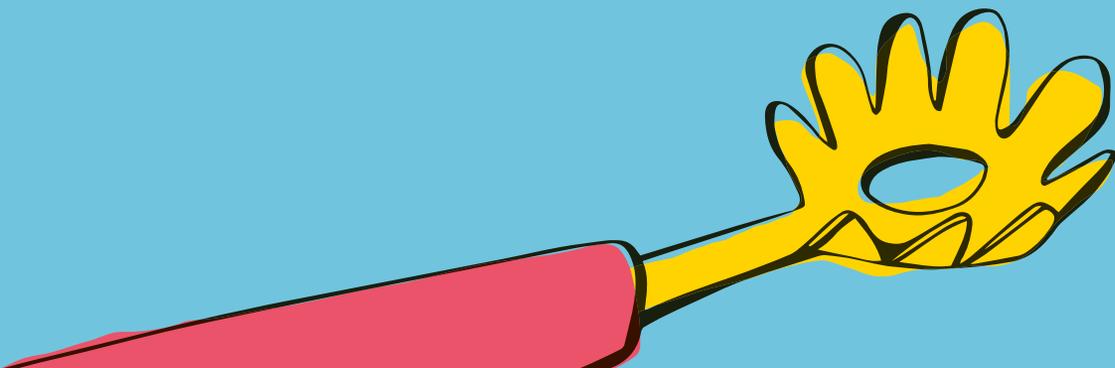


# Salziges aus der KÜCHE



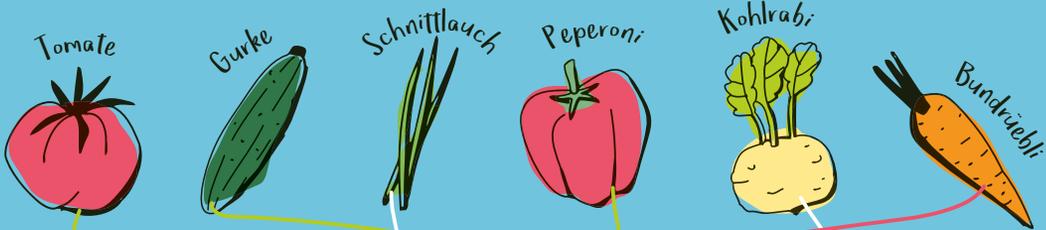
Für den grossen Hunger: Dieses Kapitel ist voller Kochideen fürs Zmittag und Znacht.

Natürlich haben wir für den kleinen Hunger auch ein paar salzige Znüni- und Zvieri-Rezepte eingepackt.



# Wo wächst WAS?

Jede Pflanze braucht einen Ort, an dem sie gut wachsen kann. Für manche ist das unter der Erde, für andere an der Sonne. Folge den Linien und finde heraus, wo die Zutaten für die Gemüsestäbli mit Dips wachsen!



AUF DEM  
BODEN

AM  
STRAUCH

UNTER DER  
ERDE



# GEMÜSESTÄBLI MIT DIPS



**Jungkoch** ★☆☆

<b>30 Min.</b> Aktive Zeit	<b>30 Min.</b> Gesamtzeit	<b>151 KCAL</b> pro Person
-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**

## DAS BRAUCHTS FÜR 8 PERSONEN

- 1 reife Banane
- 125 g Halbfettquark
- 1 TL milder Curry
- ¼ TL Salz

- 1 **Scheibe** Toastbrot
- 140 g getrocknete Tomaten in Öl

- 1 **Dose** rosa Thon in Öl (ca. 80 g)
- 125 g Frischkäse
- 1 **EL** Schnittlauch
- Salz, nach Bedarf

- 1 Gurke
- 1 rote Peperoni
- 1 Kohlrabi
- 8 Bundrüebli

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Curry-Dip:** Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken. Quark, Curry und Salz daruntererrühren.

**2. Tomaten-Dip:** Brot in Stücke zupfen. Tomaten abtropfen, beigegeben, zusammen fein pürieren.

**3. Thon-Dip:** Thon abtropfen, in einen Teller geben, mit einer Gabel zerdrücken, mit Frischkäse mischen. Schnittlauch fein schneiden, daruntermischen, salzen.

**4. Gemüse-Sticks:** Gurke, Peperoni und Kohlrabi in Stängel schneiden. Dips je in 2 Gläser füllen, mit dem Gemüse servieren.

**Tipp:** Statt Bundrüebli ca. 300 g Rüebli, in Stängeli, verwenden.



# HÖRNLI-CERVELAT ONE POT



Jungkoch ★☆☆

35 MIN. Aktive Zeit	35 MIN. Gesamtzeit	903 KCAL pro Person
------------------------	-----------------------	------------------------

DAS BRAUCHST DU:



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Rüebli
- 250 g Champignons
- 4 Cervelats

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Gemüse:** Rüebli schälen, in feine Scheiben schneiden. Champignons vierteln. Cervelats schälen, längs halbieren, in Scheiben schneiden.



- 350 g Teigwaren (z. B. Hörnli)
- 1 Dose Maiskörner
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 7 dl Fleischbouillon
- wenig Pfeffer

**2. One pot:** Teigwaren mit den Rüebli, Pilzen und Cervelats in eine grosse Pfanne geben. Maiskörner abspülen, abtropfen, mit den Tomaten begeben. Bouillon dazugiessen, mischen, aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze kochen, bis die Teigwaren al dente sind, würzen.



- 2 Zweiglein Petersilie
- 2 dl saurer Halbrahm
- 80 g geriebener Gruyère

**3. Anrichten:** Petersilie fein schneiden, Petersilie mit dem sauren Halbrahm und dem Käse zu den Teigwaren geben, mischen.



**Dazu passt:** Blattsalat

# HACKFLEISCH- BÄLLCHEN

 Jungkoch 

20 Min. Aktive Zeit	20 Min. Gesamtzeit	306 Kcal pro Person
------------------------	-----------------------	------------------------

 DAS BRAUCHST DU:



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Zweiglein Petersilie
- 500g Hackfleisch (Rind)
- 2 EL Cornflakes
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Hackfleischmasse:** Zwiebel schälen, fein hacken, Petersilie fein schneiden. Hackfleisch, Cornflakes, Zwiebel und Petersilie in eine Schüssel geben. Ei beigeben, würzen, von Hand solange kneten, bis eine kompakte Masse entsteht.



**2. Hackbällchen:** Masse in 8 Bällchen formen.

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen



Öl zum Braten

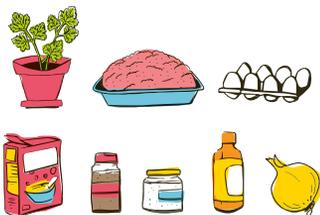
**3. Braten:** Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Bällchen beidseitig je ca. 5 Min. braten.

**Dazu passen:** Ofenkartoffeln oder -gemüse

Male die Küche bunt aus!

### ZUTATENSUCHE

Die Zutaten für die Hackfleischbällchen sind an unterschiedlichen Orten in der Küche versorgt. Findest du sie alle?



# BLUMENKOHL- NUGGETS



**Jungkoch** ★☆☆

<b>30 Min.</b> Aktive Zeit	<b>1 STD. 15 Min.</b> Gesamtzeit	<b>415 KCAL</b> pro Person
-------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**

Illustrations of kitchen tools and ingredients: a yellow plate, a green cutting board, a blue fork, a green oven mitt, a red fork, a yellow spoon, a red knife, a red grater, a blue scale, a red timer, a yellow bowl, a blue tray, a red mat, and a green apron with "Love FOOBY" written on it.



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

1 Blumenkohl (ca. 800 g)

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Blumenkohl:** Vom Blumenkohl den Strunk heraus-schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen.



2 EL Weissmehl  
2 Eier  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer  
100 g Panko  
100 g gemahlene Mandeln

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**2. Panieren:** Mehl in einen flachen Teller geben, Eier in einem tiefen Teller verklopfen, würzen. Panko und Mandeln auf einem flachen Teller mischen. Blumenkohl portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Dann durch das Ei ziehen, in der Pankomischung wenden. Panade gut andrücken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.



**3. Backen:** Ca. 45 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens.

**4. Dip:** Gurke grob reiben, Kräuter fein schneiden, beides in eine Schüssel geben. Halbfettquark begeben, mischen, würzen.

½ Gurke  
2 Zweiglein Basilikum  
2 Zweiglein Pfefferminze  
1 Becher Halbfettquark (250 g)  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer

Dazu passt: Wildreismix

Hast du  
GEWUSST, DASS ...?

...Blumenkohl eine Blume ist? Er gilt zwar als Gemüse, aber der weisse Teil, der gegessen wird, ist der zusammengewachsene Blütenpross der Pflanze.



# NUDELSUPPE MIT POULET



Jungkoch ★☆☆

30 Min. Aktive Zeit	30 Min. Gesamtzeit	377 Kcal pro Person
------------------------	-----------------------	------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 3 cm** Ingwer
- 1** Knoblauchzehe
- 1,8 Liter** Hühnerbouillon
- 1** Lorbeerblatt
- 3** Rüebli
- 200 g** Lauch
- 2** Pouletbrüstli (je ca. 150 g)

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Bouillon:** Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Bouillon, Ingwer, Knoblauch und Lorbeer in eine Pfanne geben. Bouillon aufkochen, Hitze reduzieren. Rüebli schälen, in Scheibchen schneiden, Lauch in feine Ringe schneiden. Gemüse mit den Pouletbrüstli in die Bouillon geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln. Poulet herausnehmen.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

- 150 g** chinesische Nüdeli
- 100 g** Gruyère
- 1 EL** Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

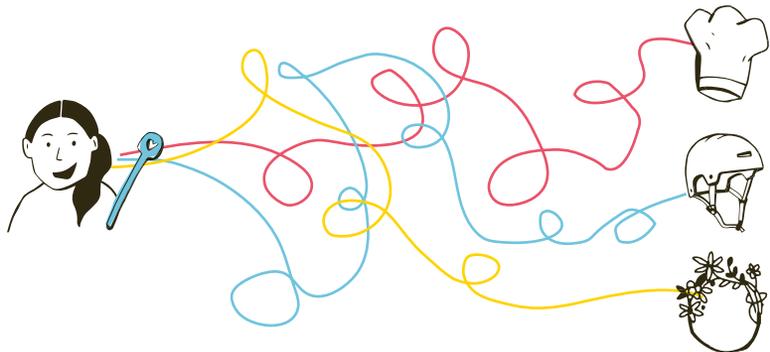
**2. Nudelsuppe:** Poulet mit zwei Gabeln zerzupfen, mit den Nüdeli wieder in die Bouillon geben, ca. 6 Min. köcheln. Käse in Würfeli schneiden, mit dem Zitronensaft begeben, würzen.



**Tipp:**  
2 EL Schnittlauch, grob geschnitten, über die Suppe streuen.

### Nüdeli-LABYRINTH

Im Nüdeli-Chaos hat unsere Köchin ihre Kopfbedeckung verloren. Folge dem Nüdeli, das sie zu ihrer Mütze führt, mit einem Stift.



# FARBIGER FLAMMKUCHEN



**Jungkoch** ★☆☆

<b>30 Min.</b> Aktive Zeit	<b>40 Min.</b> Gesamtzeit	<b>328 kcal</b> pro Person
-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 100g Crème fraîche
- 2 EL Pesto verde
- ¼ TL Salz

## UND SO WIRDS GEMACHT

1. **Sauce:** Crème fraîche und Pesto mischen, salzen.



2. **Gemüse:** Rüebli schälen, an der Röstiraffel grob reiben. Peperoni in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Blätter vom Lattich lösen, in grobe Stücke zerzupfen. Maiskörner abtropfen.

3. **Flammkuchen:** Teig entrollen, auf ein Backblech legen. Teig mit der Sauce bestreichen, Peperoni, Rüebli, Mais und Lattich darauf verteilen.



- 1 Rüebli
- ½ rote Peperoni
- 1 Mini-Lattich
- 1 Dose Maiskörner (ca. 140 g)

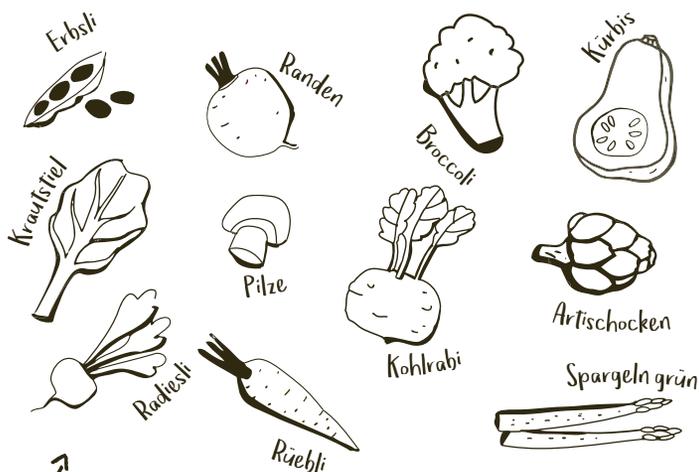
1 rechteckig ausgewallter Flammkuchenteig

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

4. **Backen:** Ca. 10 Min. auf der untersten Rille des auf 240°C vorgeheizten Ofens.

### Noch mehr BUNTES GEMÜSE

Das Gemüse auf dem Flammkuchen kannst du nach Lust, Laune und Saison austauschen. Das passt auch noch auf den Teig:



Male das Gemüse bunt aus!



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zucchini
- 1 Dose** Maiskörner (ca. 140 g)
- 2 Zweiglein** Oregano
- 1 EL** Olivenöl
- 200 g** Jungspinat
- 150 g** mittelreifer Appenzeller
- ½ TL** Salz

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Füllung:** Zucchini an der Röstiraffel reiben, Maiskörner abtropfen. Vom Oregano die Blätter abzupfen. Öl in einer Bratpfanne erwärmen. Zucchini, Mais, Oregano und Spinat ca. 5 Min. andämpfen, weiter dämpfen, bis die ganze Flüssigkeit fast verdampft ist. In eine Schüssel geben, etwas abkühlen. Käse an der Röstiraffel reiben, unter das Gemüse mischen, salzen.



- 1 Limette
- 1 Avocado
- 2 EL** Wasser
- ¼ TL** Salz
- wenig** Pfeffer

**2. Dip:** Limette halbieren, 1 EL Saft in eine Schüssel pressen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, mit dem Wasser zum Limettensaft geben, mit einer Gabel fein zerdrücken, würzen.

- 8** Mini-Tortillas
- 2 EL** Wasser
- 2 EL** Olivenöl

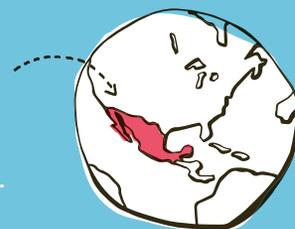
**3. Taschen:** Die Füllung auf jeweils einer Hälfte der Tortillas verteilen, dabei je einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Rand mit Wasser bestreichen, Tortillas zuklappen, Ränder mit einer Gabel gut zudrücken. Tortillas beidseitig mit Öl bestreichen. Taschen portionweise in derselben Bratpfanne beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, mit dem Dip servieren.

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen



Hast du  
**GEWUSST, DASS ...?**

... Tortillas aus der mexikanischen Küche kommen? Die Teigfladen sind aus Mais oder Weizen und werden auch für Fajitas oder Tacos verwendet.





## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

## UND SO WIRDS GEMACHT



- 1 Bio-Zitrone
- 180 g Jogurt nature
- 2 ½ EL Mayonnaise
- 1 ½ EL Honigsenf
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer

**1. Sauce:** Von der Zitrone wenig Schale in eine Schüssel reiben, 2 EL Saft dazupressen. Jogurt, Mayonnaise und Senf beigegeben, verrühren, würzen.

- 300 g Rotkabis
- 1 Gurke

**2. Kabis-Gurken-Salat:** Kabis fein hobeln. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen, fein hobeln. Kabis und Gurke zur Sauce geben, mischen.

- 500 g Steinbuttfilets ohne Haut
- ½ TL Salz
- 5 EL Weissmehl
- 80 g Panko oder Paniermehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl

**3. Fischstäbli:** Fischfilets mit einer Pinzette entgräten, in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, salzen. Mehl und Panko in je einen flachen Teller geben, Eier in einem tiefen Teller verklopfen. Fischstäbli im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, dann im Ei und im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Fischstäbli mit Öl beträufeln.

**4. Backen:** Ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens.

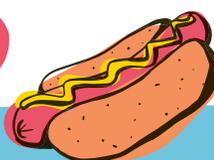
- 6 Brötli (ca. 350 g)

**5. Hot Dog:** Brötli längs aufschneiden, mit den Fischstäbli und dem Kabis-Gurken-Salat füllen.

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

# Hast du ?

## GEWUSST, DASS ...



... Hot Dog englisch ist und übersetzt «heisser Hund» heisst? Aber keine Angst: Das Gericht hat nichts mit Hundefleisch zu tun. Ein Metzger stellte die Wurst her, die wir als «Wienerli» kennen. Weil sie braun, lang und etwas krumm – wie ein Dackel – war, nannte er sie «Dackelwurst». In Amerika sagte man der gewärmten Wurst dann einfach «Hot Dog». Und so nennen wir es heute, wenn ein warmes Würstli in ein Brot gelegt wird. Natürlich ist das auch mit Fischstäbli anstatt Wienerli superfein.

# KLEINE PEPERONI-MUMIEN



**Chefkoch** ★★☆☆

20 MIN. Aktive Zeit	45 MIN. Gesamtzeit	70 KCAL pro Stück
------------------------	-----------------------	----------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 24 STÜCKE

- 300 g** Snack-Peperoni (ca. 12 Stücke)
- 150 g** Frischkäse
- ¼ TL** milder Curry
- ¼ TL** Salz
- 80 g** Schinkenwürfeli

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Füllung:** Peperoni längs halbieren, entkernen. Frischkäse verrühren, würzen, Schinkenwürfeli daruntermischen.



**2. Füllen:** Füllung in die Peperonihälften geben.



**1** rechteckig ausgewallter Blätterteig

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**3. Mumien:** Teig entrollen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Teigstreifen locker um die Peperoni wickeln, dabei im oberen Drittel einen kleinen Abstand lassen. Peperoni auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.



**einige** Zucker-Augen

**4. Backen:** Ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Zucker-Augen auf die lauwarmen Mumien setzen, auf einem Gitter auskühlen.

**Tipp:** Für vegetarische Peperoni-Mumien keine Schinkenwürfeli, sondern 1 Snack-Peperoni in Würfeli schneiden und unter die Füllung mischen.



# Hast du GEWUSST, DASS ... ?

... Halloween vermutlich aus Irland kommt und schon viele Hundert Jahre alt ist? Laut einer Geschichte glaubten die Menschen, dass am 31. Oktober die Toten auf die Erde zurückkehren, um die Lebenden zu schikanieren. Damit sie nicht erkannt wurden, verkleideten sich die lebenden Menschen so gruselig wie möglich. Um die Geister zu besänftigen, stellten sie kleine Kuchen vor ihre Häuser.

Heute wird auf der ganzen Welt Halloween gefeiert. Menschen verkleiden sich und gehen von Tür zu Tür. «Süßes, sonst gibts Saures», sagen sie dann. Meistens bekommt man eine Süßigkeit. Wenn nicht, wird ein kleiner Streich gespielt. Auch kleine Peperoni verkleiden sich zu Halloween, nämlich als freche Mumien. Die sind perfekt für deine nächste Halloween-Party. Frohes Gruseln!

Chefkoch ★★☆☆

# OMELETTEN IN GRÜN



**Chefkoch** ★★☆☆

<b>30 MIN.</b> Aktive Zeit	<b>45 MIN.</b> Gesamtzeit	<b>343 KCAL</b> pro Person
-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**

- Hand blender
- Whisk
- Scale
- Spatula
- Fork
- Bowl
- Blender
- Bowl
- Whisk
- Spatula
- Pan
- Hand holding a spoon



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Weismehl
- 1 ½ TL Salz
- 2 ½ dl Milchwasser (½ Milch / ½ Wasser)
- 4 frische Eier
- 40 g tiefgekühlter gehackter Spinat, aufgetaut

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Ofen auf 60°C vorheizen, Teller vorwärmen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milchwasser, Eier und Spinat pürieren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen,iterrühren, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 15 Min. quellen lassen.



- 1 Rüebli
- ½ Gurke (ca. 150 g)
- ½ Bund glattblättrige Petersilie
- 200 g Frischkäse

**2. Füllung:** Rüebli schälen, mit der Gurke an der Röstiraffel reiben. Von der Petersilie die Blätter abzupfen. Gemüse und Petersilie mit dem Frischkäse verrühren.



- Bratbutter
- 12 Blätter Bärlauch oder Basilikum

**3. Omeletten:** Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. ¼ des Teiges in die Pfanne geben, 3 Bärlauch- oder Basilikumblätter darauflegen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. fest werden lassen, herausnehmen, im Ofen warm stellen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren. Omeletten auf Teller legen, Füllung darauf verteilen, anrichten.



# MÜSCHELI MIT GEMÜSESAUCE



**Chefkoch** ★★☆☆

<b>30 MIN.</b> Aktive Zeit	<b>30 MIN.</b> Gesamtzeit	<b>517 KCAL</b> pro Person
-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

**VEG**

**DAS BRAUCHST DU:**

FOOBY



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

**300 g** Teigwaren (z.B. Conchigliette)  
Salzwasser, siedend

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Pasta:** Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, warm stellen.



**150 g** Zucchini  
**250 g** Cherry-Tomaten

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**2. Gemüse:** Zucchini längs vierteln, in Stücke schneiden. Cherry-Tomaten halbieren.



**1 EL** Öl  
**200 g** Pesto rosso  
**1** Bio-Zitrone  
**½ Bund** Basilikum

**3. Sauce:** Öl in der Bratpfanne erhitzen, Zucchini andämpfen, Tomaten und Pesto begeben, kurz mitdämpfen. Teigwaren daruntermischen, anrichten. Zitronenschale darüberreiben. Basilikumblättchen darüberzupfen.

## Pastaformen

Pasta gibt es in ganz vielen Formen und sogar Farben. Zeichne die gepunkteten Linien mit einem Stift nach und male die Formen bunt aus!



KRAWÄTTLI | FARFALLE



HÖRNLI | MACCHERONI



MÜSCHEL | CONCHIGLIETTE



STIFTE | PENNE



SPAGHETTI

# PIZZA-OKTOPUS



**Chefkoch** ★★☆☆

45 Min. Aktive Zeit	3 Std. 25 Min. Gesamtzeit	690 kcal pro Person
------------------------	------------------------------	------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

## UND SO WIRDS GEMACHT

**400 g** Weissmehl  
**1 ½ TL** Salz  
**1 TL** Trockenhefe  
**2 ½ dl** Wasser  
**2 EL** Olivenöl

**1. Teig:** Mehl, Salz und Hefe in eine Schüssel geben, mischen. Wasser und Öl begeben, mischen, ca. 10 Min. zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

**2. Zwei Oktopusse formen:** Teig in 4 gleich grosse Portionen teilen. Zwei Portionen auf wenig Mehl rund auswallen (je ca. 20 cm Ø), je auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Beide restlichen Portionen in je 8 Stücke teilen, diese zu je ca. 30 cm langen Rollen formen. Je 8 Rollen schlangenförmig als Tentakel an die beiden Teiggrondellen legen, leicht andrücken.

**3. Belegen:** Von einer Tomate vier Scheiben abschneiden und beiseitelegen. Restliche Tomaten in Stücke schneiden, mit dem Tomatenpüree und dem Olivenöl in einen Messbecher geben, mit dem Pürierstab pürieren. Wienerli in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Teiggrondellen und Tentakel mit Tomatensauce bestreichen. Wienerli auf die Tentakel legen, leicht andrücken. Mozzarella auf der Teiggrondelle verteilen. Je zwei Tomaten- und Wienerlischeiben als Augen darauflegen.

**4. Backen:** Ca. 15 Min. auf der untersten Rille des auf 240 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, die zweite Pizza backen.

**Tipp:** Basilikum, zerzupft, über die gebackene Pizza streuen.

**Dazu passt:** Blattsalat



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

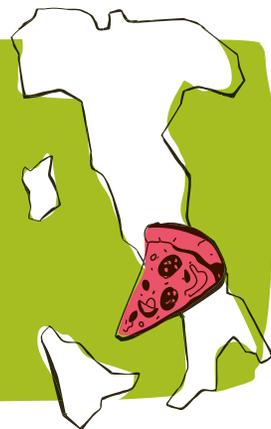


**3** Rispentomaten  
**2 EL** Tomatenpüree  
**2 EL** Olivenöl  
**4** Wienerli  
**150 g** geriebener Mozzarella

Chefkoch ★★☆☆

Hast du  
GEWUSST, DASS ... ?

... Pizza mit Tomatensauce und Mozzarella aus Neapel, einer Stadt in Süditalien, stammt? Wahrscheinlich gab es vor dieser Pizza schon eine Variante ohne Sauce, die nicht in Italien erfunden wurde. Um die Entstehung des italienischen Nationalgerichts gibt es fast so viele Geschichten, wie es Belagsmöglichkeiten gibt.



# LACHS-BLUMENKOHL-TÄTSCHLI

**Chefkoch** ★★☆☆

<b>1 STD.</b> Aktive Zeit	<b>1 STD.</b> Gesamtzeit	<b>461 KCAL</b> pro Person
------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

## UND SO WIRDS GEMACHT

**400 g** mehligkochende  
Kartoffeln  
**600 g** Blumenkohl  
Salzwasser

An den markierten Stellen  
können die Kids mithelfen



**1. Vorbereiten:** Ofen auf 60°C vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

**2. Stampf:** Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen. Kartoffeln und Blumenkohl zusammen im siedenden Salzwasser ca. 30 Min. sehr weich kochen. Abtropfen, ca. 10 Min. im Abtropfsieb verdampfen lassen, wieder in die Pfanne zurückgeben. Mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel die Kartoffeln und den Blumenkohl zerdrücken.



**wenig** Öl zum Braten  
**400 g** Lachsfilets ohne Haut  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
**wenig** Pfeffer

**3. Lachs:** Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Lachs würzen, beidseitig je ca. 7 Min. braten, auf einen Teller legen. Lachs mit zwei Gabeln zerzupfen, zum Stampf geben, mischen.



**1** Bio-Zitrone  
**2 EL** Kartoffelstärke  
**4 EL** feiner Maisgriess  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
**wenig** Pfeffer  
**wenig** Öl zum Braten

**4. Tätschli:** Von der Zitrone wenig Schale dazureiben, 1 EL Saft auspressen, mit Kartoffelstärke, Maisgriess, Salz und Pfeffer unter den Stampf mischen. Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 12 Tätschli formen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Tätschli portionweise beidseitig je ca. 5 Min. braten, herausnehmen, warm stellen.



$\frac{1}{2}$  **Bund** Kräuter (z. B. Petersilie, Dill oder Pfefferminze)  
**180 g** Jogurt nature  
**2 EL** Mayonnaise  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

**5. Dip:** Kräuter fein schneiden, mit Jogurt und Mayonnaise verrühren, würzen. Dip zu den Tätschli servieren.

**Dazu passt:** Gurkensalat

Chefkoch ★★☆☆

# HÖRNLI-GRATIN



**Chefkoch** ★★☆☆

20 Min. Aktive Zeit	1 STD. 20 Min. Gesamtzeit	725 Kcal pro Person
------------------------	------------------------------	------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 300 g** Teigwaren (z. B. Hörnli)
- Salzwasser, siedend
- wenig** Butter

## UND SO WIRDS GEMACHT

- 1. Teigwaren kochen:** Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, kalt abspülen, abtropfen. Auflaufform (ca. 2 ½ Liter) mit Butter einfetten.



- 200 g** Schinken
- 2 Zweiglein** glattblättrige Petersilie
- 1** Bundzwiebel mit dem Grün
- 50 g** geriebener Sbrinz

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

- 2. Auflauf:** Schinken grob hacken, Petersilie grob schneiden, Bundzwiebel in Ringe schneiden. Alles mit dem Käse und den Teigwaren in die vorbereitete Form geben, mischen.



- 4** Eier
- 4 dl** Milch
- 2 ½ dl** Halbrahm
- 1 TL** Salz
- wenig** Pfeffer

- 3. Guss:** Eier mit Milch und Rahm gut verrühren, würzen, über den Auflauf giessen.



- 4. Backen:** Ca. 1 Std. in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens.

**Tipp:**

Für eine vegetarische Variante: Gemüsewürfel (z. B. Rüebli, Lauch, Sellerie) anstelle von Schinken begeben.

Chefkoch ★★☆☆

# MARINIERTE CIPOLLATAS MIT SALAT



Chefkoch ★★☆☆

20 Min. Aktive Zeit	30 Min. Gesamtzeit	269 Kcal pro Person
------------------------	-----------------------	------------------------



**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL milder Senf
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Curry
- 2 TL Sesam
- 8 Cipollatas
- 8 kurze Holzspiesschen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Marinade:** Senf, Honig, Öl, Curry und Sesam verrühren. Cipollatas auf die Spiesschen stecken, mit 3 EL Marinade bestreichen, restliche Marinade beiseitestellen.



**2. Grillieren (Holzkohle-, Gas-, Elektrogrill):** Spiessli bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut/ auf mittlerer Stufe (ca. 200 °C) ca. 10 Min. grillieren, von Zeit zu Zeit wenden.

**3. Salatplatte:** Vom Baby-Salat Blätter abzupfen. Cherry-Tomaten halbieren, Snack-Gurken in Scheiben schneiden, alles auf eine Platte legen. Essig und Öl zu der beiseitegestellten Marinade geben, verrühren, Salatsauce würzen.

- 3 Baby-Salate
- 250 g Cherry-Tomaten
- 250 g Snack-Gurken
- 2 EL Weissweinessig
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

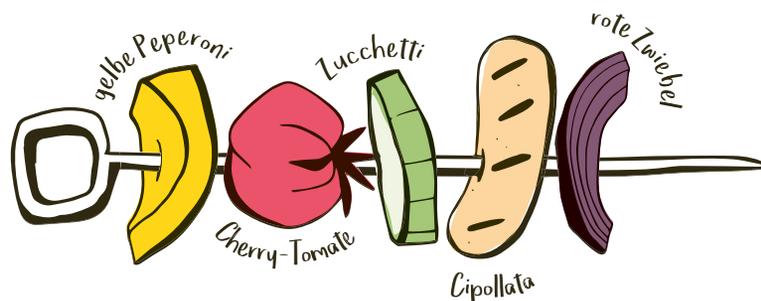


Würstli-Spiessli auf die Platte geben. Salatsauce über den Salat träufeln.

**Dazu passt:** Brot oder Teigwarensalat

## Regenbogen-SPIESSLI

Wenn du möchtest, kannst du buntes Gemüse zu deinen Cipollatas auf das Spiessli stecken, zum Beispiel:



# CONCHIGLIONI MIT AUBERGINENFÜLLUNG



Chefkoch ★★☆☆

---

30 MIN. Aktive Zeit	1 STD. Gesamtzeit	451 KCAL pro Person
------------------------	----------------------	------------------------

---

 **DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz
- 1 Bund Basilikum
- 250 g Ricotta
- 40 g geriebener Parmesan

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Füllung:** Auberginen in Würfeli schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Auberginen ca. 15 Min. andämpfen, salzen. Auberginen etwas abkühlen. Basilikum zerzupfen, mit Ricotta und Parmesan zu den Auberginen geben, mischen.



- 200 g Conchiglioni
- Salzwasser
- wenig Olivenöl

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**2. Conchiglioni:** Conchiglioni im siedenden Salzwasser ca. 12 Min. vorkochen, abtropfen, kalt abspülen. Auflaufform (ca. 2 Liter) einfetten. Conchiglioni mit der Füllung füllen, in die Auflaufform legen.



- 1 Glas passierte Tomaten (ca. 350 g)
- 2 dl Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 40 g geriebener Parmesan

**3. Tomatensauce:** Passierte Tomaten in eine Schüssel geben. Wasser in das leere Tomatenglas geben, gut schütteln, in die Schüssel giessen. Knoblauchzehe pressen, unter die Tomaten rühren, würzen. Tomatensauce zu den Conchiglioni in die Form geben, Parmesan darüberstreuen.



**4. Backen:** Ca. 30 Min. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens.

## Ofenwissen

### OFENSYMBOLS

Oberhitze



Unterhitze



Umluft



Grill



Ober- und Unterhitze



### ACHTUNG. HEISS!

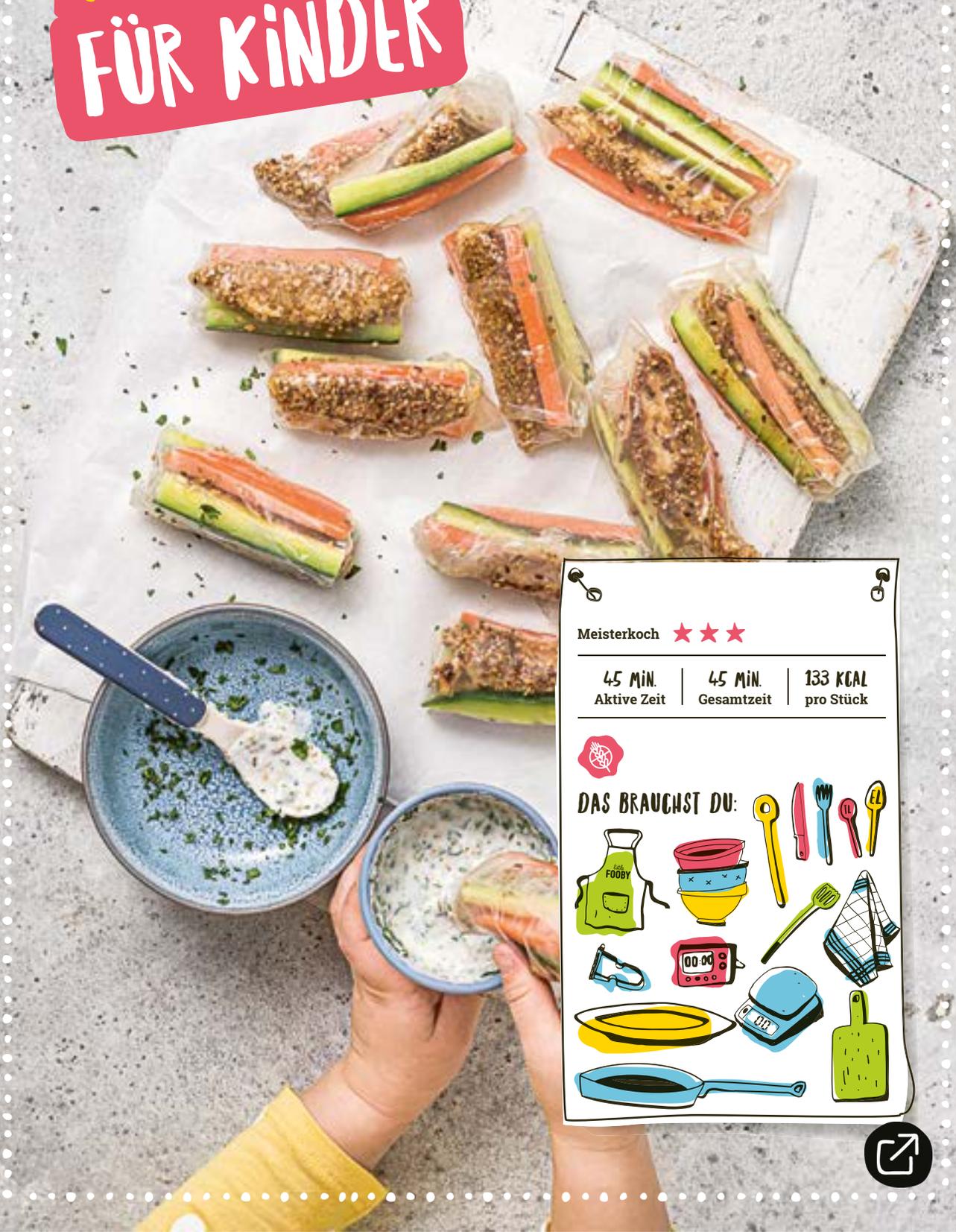
Heisse Bleche und Gebäcke sollten nur von Erwachsenen angefasst werden.

### BACKFORMEN

Gebackenes kommt in vielen Formen daher. Darum gibt es auch runde, eckige und hohe Backgefäße.

**Extrawissen:** Wenn im Rezept nicht anders vermerkt, bezieht sich die Ofentemperatur auf Ober- und Unterhitze.

# SOMMERROLLEN FÜR KINDER



Meisterkoch ★★ ★

45 Min. Aktive Zeit	45 Min. Gesamtzeit	133 kcal pro Stück
------------------------	-----------------------	-----------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 12 STÜCKE

- 240 g Poulet-Minifilets
- 100 g gerösteter Sesam
- 1 Ei
- ¼ TL Salz
- 1 EL Erdnussöl

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Poulet:** Poulet längs halbieren. Sesam in einen tiefen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen. Poulet salzen, durch das Ei ziehen, in Sesam wenden, gut andrücken. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Poulet beidseitig je ca. 3 Min. braten.



- 1 Rüebli
- ½ Gurke
- 12 Reisblätter

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**2. Sommerrollen:** Rüebli schälen, mit der Gurke in Stängel schneiden. 1 Reisblatt ca. 30 Sek. in warmes Wasser, dann auf einen Teller legen. Wenig Gurke, Rüebli und Poulet auf die Blattmitte legen. Seitliche Reisblattränder einschlagen, von unten her satt aufrollen. Sommerrolle auf eine Platte legen, mit einem feuchten Tuch bedecken. Mit den restlichen Reisblättern und Zutaten gleich verfahren.

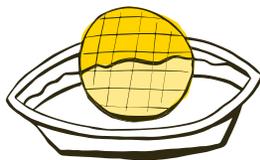


- ½ Bund glattblättrige Petersilie
- 150 g Jogurt nature
- 2 EL gerösteter Sesam
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer

**3. Dip:** Petersilie fein schneiden, mit Jogurt, Sesam, Salz und Pfeffer verrühren. Dip zu den Sommerrollen servieren.



### Richtig gerollt



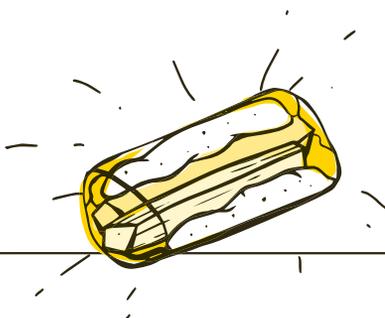
- 1** 1 Reisblatt ca. 30 Sek. in warmes Wasser, dann auf einen Teller legen.



- 2** Reisblatt belegen und seitliche Ränder einschlagen.



- 3** Reisblatt von unten her satt aufrollen.



- 4** Sommerrolle auf eine Platte legen und mit einem feuchten Tuch bedecken.

# ÄLPLER ONE POT



Meisterkoch ★★ ★

20 Min. Aktive Zeit	20 Min. Gesamtzeit	738 Kcal pro Person
------------------------	-----------------------	------------------------

DAS BRAUCHST DU:



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 200 g festkochende Kartoffeln
- 1 rotschaliger Apfel
- 1 Bundzwiebel mit dem Grün
- 120 g Bauernspeck in Tranchen

## UND SO WIRDS GEMACHT

- 1. One Pot vorbereiten:** Kartoffeln schälen, mit dem Apfel in gleich grosse (ca. 1 cm) Stücke schneiden. Bundzwiebel in feine Ringe schneiden, Speck in Stücke zupfen.



- 300 g Teigwaren (z.B. Äplermagronen)
- 2 dl Vollrahm
- 6 dl Gemüsebouillon

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

- 2. One Pot zubereiten:** Teigwaren, Apfel, Zwiebel, Kartoffeln und Speck mit dem Rahm und der Bouillon in eine weite Pfanne geben, mischen, aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. kochen, bis die Teigwaren al dente sind.



- 60 g Appenzeller
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

- 3. Fertigstellen:** Käse fein reiben, unter die Teigwaren mischen, würzen.

**Tipp:** Röstzwiebeln darauf verteilen.

## Röstzwiebeln SELBST GEMACHT

Zum Äpler One Pot passen feine Röstzwiebeln.  
Die könnt ihr ganz einfach selbst machen:

1



2 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

2



Zwiebelringe in einem Teller mit 1 EL Mehl mischen.

3



Bemehlte Zwiebelringe in einer beschichteten Bratpfanne mit etwas Butter 10–15 Min. knusprig braten.

4



Äpler One Pot mit den Röstzwiebeln garnieren.

# ZUCCHETTI-MAIS- TÄTSCHLI

Meisterkoch ★★ ★

30 Min.  
Aktive Zeit

30 Min.  
Gesamtzeit

170 kcal  
pro Stück



DAS BRAUCHST DU:



## DAS BRAUCHTS FÜR 12 STÜCKE

- 1 Zucchini
- 1 Dose Maiskörner (ca. 285 g)
- 40g Jungspinat

## UND SO WIRDS GEMACHT

- 1. Gemüse:** Zucchini an der Röstiraffel grob reiben. Mais abtropfen, Spinat grob schneiden.



- 275g Halbweissmehl
- ¾ TL Salz
- ½ TL Natron
- ½ TL Backpulver
- 2 ½ dl Buttermilch
- 2 Eier
- 1 EL Olivenöl

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

- 2. Teig:** Mehl, Salz, Natron und Backpulver in eine Schüssel geben, mischen, eine Mulde eindrücken. Buttermilch, Eier und Öl verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen,iterrühren, bis der Teig glatt ist. Zucchini, Mais und Spinat unter den Teig mischen.



Öl zum Braten

- 3. Tätschli:** Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Teig portionenweise in die Pfanne geben, sodass Tätschli von ca. 7 cm Ø entstehen. Hitze reduzieren, ca. 2 Min. backen, bis sich die Unterseite von selbst löst. Tätschli wenden, ca. 2 Min. fertig backen, zugedeckt warm stellen, mit dem restlichen Teig gleich verfahren.

- 10g Jungspinat
- 250g Halbfettquark
- 2 EL griechischer Jogurt nature
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz

- 4. Quark-Dip:** Spinat fein schneiden. Quark, Jogurt und Öl verrühren, Spinat darunterühren, salzen. Dip zu den Tätschli servieren.

**Tipp:**

Die Tätschli können warm oder kalt serviert werden.

# WIENERLI- TEIGSCHNEECKEN

**Meisterkoch** ★ ★ ★ ★

<b>30 MIN.</b> Aktive Zeit	<b>2 STD.</b> Gesamtzeit	<b>430 KCAL</b> pro Person
-------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**

Illustrations of kitchen tools and ingredients: cutting board, bowl, oven mitt, spoon, knife, scale, whisk, bowl, measuring cup, timer, apron, rolling pin, and tray.



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zweiglein Rosmarin
- 250 g Weismehl
- ¾ TL Salz
- ¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)
- 1½ dl Wasser
- 3 EL Olivenöl

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Rosmarinnadeln abzupfen, fein schneiden, in eine Schüssel geben. Mehl und Salz beigegeben, Hefe dazubröckeln, mischen. Wasser und Öl dazugiessen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.



Teig in 8 Portionen teilen.

4 Wienerli

**2. Schneckenkörper:** Für den Schneckenkörper 4 Portionen zu je einer dünnen, ca. 30 cm langen Rolle formen, Wienerli damit umwickeln.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**3. Schneckenhäuschen:** Restliche Teigportionen je dritteln, zu dünnen Rollen formen, zu 4 feinen Zöpfen flechten. Zöpfe zu Schneckenhäuschen einrollen und jeweils an die Wienerlirollen legen. Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.



- 3 EL Ketchup
- ½ TL milder Curry

**4. Backen:** Ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen. Ketchup und Curry verrühren, zu den Wienerli-Schnecken servieren.



# KARTOFFELTÄTSCHLI MIT LAUCHFÜLLUNG



**Meisterkoch** ★★ ★

45 MIN. Aktive Zeit	45 MIN. Gesamtzeit	288 KCAL pro Person
------------------------	-----------------------	------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

200 g Lauch  
40 g getrocknete Tomaten  
3 Zweiglein Rosmarin  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
¼ TL milder Paprika  
½ TL Salz

1 kg mehligkochende Kartoffeln  
Salzwasser, siedend  
40 g Kartoffelstärke  
¾ TL Salz

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Füllung:** Lauch, Tomaten und Rosmarin fein schneiden, Knoblauchzehe pressen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Lauch, Tomaten, Rosmarin und Knoblauch begeben, ca. 10 Min. andämpfen, würzen, auskühlen.

**2. Kartoffeln:** Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. Kartoffeln offen im Salzwasser ca. 15 Min. weich kochen, sehr gut abtropfen. Kartoffeln durchs Passevite in die Schüssel treiben, Kartoffelstärke und Salz daruntermischen, auskühlen.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**3. Tätschli:** Teig in 8 Portionen teilen. Die Hälfte einer Teigportion in die Hand nehmen, etwas flach drücken. Ca. 1 EL Füllung auf die Mitte geben, zweite Teighälfte darüberlegen, gut andrücken und zu einem Tätschli formen. Restliche Teigportionen gleich verarbeiten.



Öl zum Braten

**4. Braten:** Wenig Öl in der Bratpfanne erhitzen. Tätschli portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten.

**Dazu passt:** Nüsslisalat

# TEIGWAREN MIT LINSENBALLCHEN



Meisterkoch ★★ ★

40 Min. Aktive Zeit	40 Min. Gesamtzeit	539 KCAL pro Person
------------------------	-----------------------	------------------------

VEG VGN

DAS BRAUCHST DU:



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Rüepli (ca. 200 g)

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Linsenbällchen:** Zwiebel schälen, fein hacken, in eine Schüssel geben. Rüepli schälen, an der Bircherraffel fein dazureiben.



- 2 Dosen gekochte Linsen (ca. 260 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glattblättrige Petersilie

Linsen abspülen, abtropfen, in die Schüssel geben, Knoblauchzehe dazupressen. Petersilie fein schneiden, die Hälfte beiseitestellen.

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen



- 5 EL Tomatenpüree
- 5 EL Weissmehl
- ½ TL Salz

Restliche Petersilie, Tomatenpüree, Mehl und Salz zu den Linsen geben, mischen, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden.



- Öl zum Braten
- 500g Cherry-Tomaten
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer

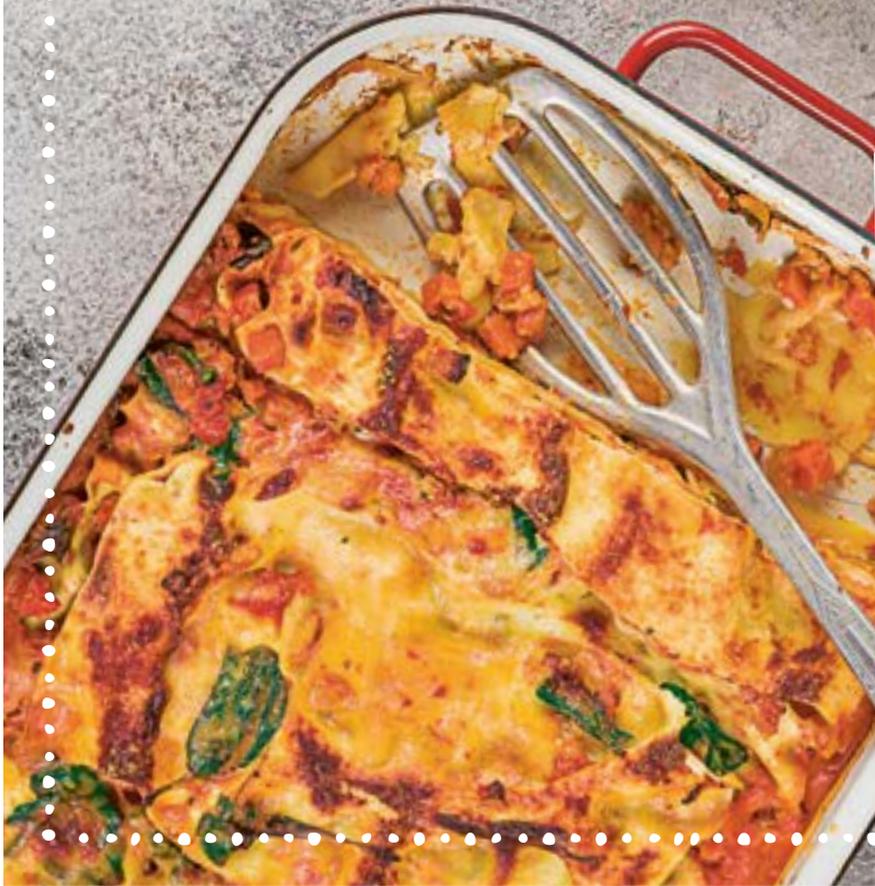
Masse mit den Händen zu Kugeln formen. Tomaten vierteln. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Linsenbällchen rundum ca. 6 Min. anbraten. Tomaten beigegeben, ca. 6 Min. fertig braten, würzen.

- 350g Teigwaren (z.B. Rigatoni)
- Salzwasser, siedend

**2. Teigwaren:** Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen. Teigwaren mit den Linsenbällchen und den Tomaten anrichten. Beiseitegestellte Petersilie darauf verteilen.

**Tipp:** Getrocknete Tomaten fein schneiden, unter die Linsenmasse mischen.

# GEMÜSE- LASAGNE



Meisterkoch ★★ ★

1 STD. Aktive Zeit	1 STD. 35 MIN. Gesamtzeit	410 KCAL pro Person
-----------------------	------------------------------	------------------------

 DAS BRAUCHST DU:



## DAS BRAUCHTS FÜR 6 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Rüebli
- 2 Peperoni
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 800 g)
- 1 dl Wasser
- 1 ½ TL Salz
- wenig Pfeffer

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Gemüsesauce:** Zwiebel und Rüebli schälen, mit den Peperoni in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erwärmen, Gemüse ca. 5 Min. andämpfen. Tomaten und Wasser begeben, aufkochen, würzen, Hitze reduzieren, ca. 30 Min. köcheln. Pfanne vom Herd nehmen.



- 1 Bund Basilikum
- 200g Blattspinat

Vom Basilikum die Blätter abzupfen, mit dem Jungspinat unter die Sauce rühren. Sauce etwas abkühlen.

- 3 EL Butter
- 3 EL Weissmehl
- 7 dl Vollmilch
- 1 TL Salz
- ¼ TL Muskat
- wenig Pfeffer
- 50g geriebener Parmesan

**2. Béchamelsauce:** Butter in einer Pfanne erwärmen. Mehl mit dem Schwingbesen unter Rühren bei mittlerer Hitze dünsten, das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte nehmen. Milch auf einmal zum Mehl giessen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren. Sauce würzen, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Käse darunterrühren, etwas abkühlen.

- 1 EL Olivenöl
- 12 weisse Lasagneblätter
- 30g geriebener Parmesan

**3. Lasagne:** Auflaufform (ca. 2 ½ Liter) mit Öl bestreichen. 4 EL Béchamelsauce in der vorbereiteten Form verteilen. Lasagneblätter lagenweise mit der Gemüse- und der Béchamelsauce in die Form schichten, Käse darüberstreuen.



**4. Backen:** Ca. 35 Min. in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen.

# CURRY REIS ONE POT

Meisterkoch ★★ ★

30 MIN.  
Aktive Zeit

30 MIN.  
Gesamtzeit

555 KCAL  
pro Person

## DAS BRAUCHST DU:



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 2 Bundzwiebeln mit dem Grün
- 2 Rüebli
- 2 Äpfel
- ½ Bund Petersilie

- 4 Pouletbrüstli Öl zum Braten
- 1 TL Salz
- 2 EL milder Curry
- 3 dl Milch
- 3 dl Gemüsebouillon

- 250 g Wildreismix
- 330 g Ananaswürfel

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Gemüse und Früchte:** Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Rüebli schälen, Äpfel halbieren, entkernen, beides in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Petersilie fein schneiden.

**2. One Pot:** Pouletbrüstli in Stücke schneiden. Öl im Bratopf erhitzen. Poulet portionenweise je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, salzen. Hitze reduzieren, Zwiebeln, Rüebli und Äpfel in derselben Pfanne kurz andämpfen. Fleisch wieder begeben. Curry über das Fleisch streuen, Milch und Bouillon dazugiessen.

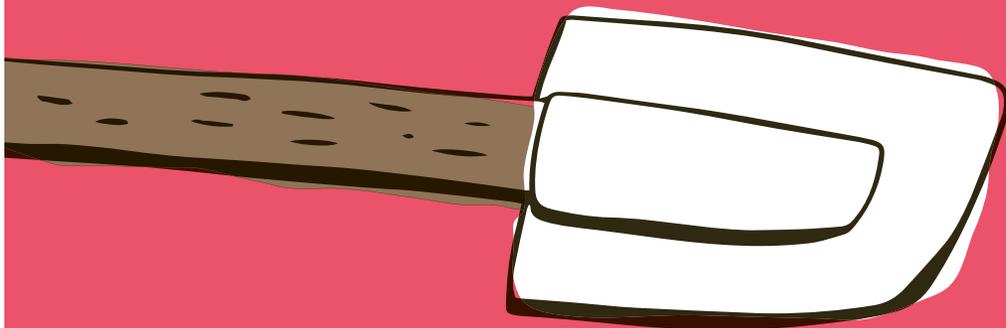
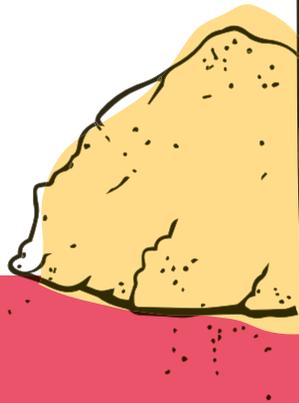
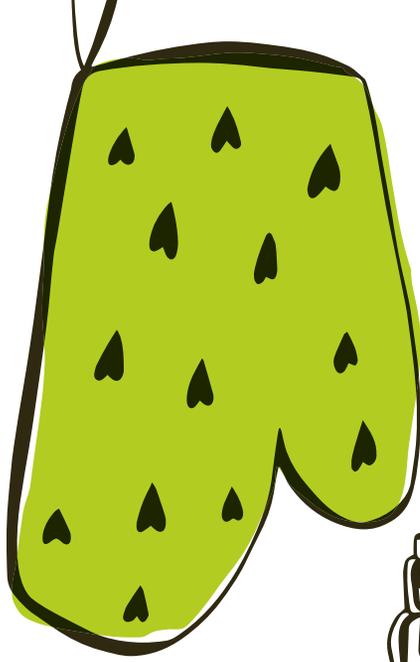
Reis begeben, mischen, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Ananas darunter rühren, Curryreis anrichten, Petersilie darüberstreuen.



## Hast du GEWUSST, DASS ... ?

... Curry eine Mischung aus verschiedenen Gewürzen ist? Je nach Schärfe und Geschmack sind es bis zu 36! Die häufigsten Zutaten sind Koriandersamen, Cayennepfeffer und schwarzer Pfeffer sowie Ingwer und Kurkuma.





# Süsses aus der BACKSTUBE



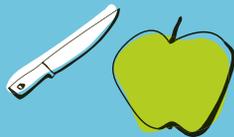
Mmh, riecht ihr den süssen Duft, der aus dem Ofen strömt? In der Backstube erwarten euch viele feine Desserts und süsse Snacks zum Znüni oder Zvieri.



# APFELSCHNITZ-ZITRONEN-Experiment

Äpfel sind fein in jeder Form: auf der Apfelwähe, als Mus oder auch roh als Schnitze. Ist dir auch schon aufgefallen, dass die Apfelschnitze, wenn man sie nicht schnell isst, braun werden? Hier findest du heraus, warum das so ist und was du – ausser schnell aufessen – dagegen tun kannst.

## SO WIRDS GEMACHT



- 1 Schneide einen Apfel in Schnitze. Kleine Kids brauchen dabei etwas Hilfe.



- 3 Stelle einen Wecker oder die Küchenuhr auf 20 Minuten.



- 2 Teile die Schnitze auf zwei Teller auf. Die Schnitze auf dem einen Teller beträufelst du mit dem Zitronensaft, die anderen lässt du so, wie sie sind.



- 4 Siehst du den Unterschied? Die Schnitze mit Zitronensaft sehen noch frisch aus, die Schnitze ohne sind schon etwas bräunlich (aber immer noch fein).

## WARUM IST DAS SO?

Bei einem ganzen Apfel sorgt die Schale dafür, dass kein Sauerstoff an das weisse Fruchtfleisch kommt. Wenn du den Apfel nun in Schnitze schneidest, kommt der Sauerstoff an das Fruchtfleisch und ein bestimmter Stoff im Apfel, das Polyphenol, wird durch die Verbindung mit Sauerstoff bräunlich. Mit Vitamin C, von dem im Zitronensaft viel enthalten ist, wird die Verbindung von Polyphenol und Sauerstoff verhindert und das Fruchtfleisch bleibt hell.



# APFEL-STREUSELWÄHE

Jungkoch ☆☆☆

15 Min. Aktive Zeit	50 Min. Gesamtzeit	274 Kcal pro Stück
------------------------	-----------------------	-----------------------

VEG

**DAS BRAUCHST DU:**

## DAS BRAUCHTS FÜR 1 WÄHE À 12 STÜCKE

- 1 rund ausgewallter Kuchenteig (270 g)
- 100g gemahlene Haselnüsse
- 4 Äpfel

- 80g Zucker
- 80g Butter, in Stücken
- 100g Weissmehl

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Wähe:** Teig entrollen, mit dem Backpapier in das Blech (ca. 28 cm Ø) legen, mit einer Gabel dicht einstechen. Nüsse auf dem Boden verteilen. Äpfel in Schnitze schneiden. Apfelschnitze auf den Teigboden legen.

**2. Streusel:** Zucker, Butter und Mehl in einer Schüssel von Hand gut mischen, bis die Masse krümelig ist, über die Äpfel streuen.

**3. Backen:** Ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, auf ein Gitter schieben, auskühlen.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

# MILCH- SCHNITTEN

Jungkoch ★☆☆

20 Min. Aktive Zeit	5 Std. 20 Min. Gesamtzeit	108 kcal pro Stück
------------------------	------------------------------	-----------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 20 STÜCKE

2 ½ Blätter Gelatine

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Füllung:** Gelatineblätter ca. 5 Min. in kaltem Wasser einlegen.

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen



- 2 dl Milch
- 2 EL Zucker
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 dl Vollrahm

Milch, Zucker und Honig in einer Pfanne erwärmen, rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Gelatine abtropfen, begeben, darunterühren, Pfanne von der Platte nehmen, auskühlen. Rahm steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

- 1 Biskuit-Tortenboden Schoko, 2 × geschnitten (ca. 340 g)

**2. Milch-Schnitten:** Masse auf dem Biskuitboden verteilen, mit einem zweiten Biskuitboden zudecken, ca. 4 Std. kühl stellen. In ca. 20 Stücke schneiden.



### Tipp:

Drittes Biskuitbodenstück tiefkühlen.

## Hast du GEWUSST, DASS ... ?

...Milch nicht nur fein zum Trinken ist, sondern auch als Grundlage für viele weitere Lebensmittel gebraucht wird? Zum Beispiel:



# TROCKENFRÜCHTE- COOKIES

**Jungkoch** ★☆☆

<b>30 MIN.</b> Aktive Zeit	<b>1 STD. 5 MIN.</b> Gesamtzeit	<b>88 KCAL</b> pro Stück
-------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**

VEG VGN



## DAS BRAUCHTS FÜR 20 STÜCKE

- 1 Banane (ca. 120 g)
- 100g entsteinte Datteln
- 3 EL dunkles Mandelmus

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Banane in Stücke brechen, mit den Datteln und dem Mandelmus fein cuttern. Masse in eine Schüssel geben.



- 50g getrocknete Aprikosen (süss)
- 50g getrocknete Apfelschnitze
- 30g Mandeln
- 70g gemahlene Mandeln
- 70g feine Vollkorn-Haferflocken
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Aprikosen, Äpfel und Mandeln grob hacken. Gemahlene Mandeln, Haferflocken, Backpulver und Salz mischen, mit den Aprikosen, Äpfeln und Mandeln unter die Masse mischen. Zugedeckt ca. 15 Min. kühl stellen.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**2. Formen:** Masse in 20 Portionen teilen, mit nassen Händen Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, flach drücken.

**3. Backen:** Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf dem Blech etwas abkühlen, auf ein Gitter legen, auskühlen.

## Cookies

### IM GESCHENKGLAS

Im Glas bleiben Cookies lange frisch.



Cookies in das Glas füllen und den Deckel verschliessen.



Eine Etikette vom Stickerbogen beschriften und auf das Glas kleben.



Ein Stück Stoff, etwas grösser als der Deckel, zuschneiden.



Stoff auf den Deckel und um den Deckelrand legen, mit einer Schnur befestigen.



## DAS BRAUCHTS FÜR 1 CAKE À 16 STÜCKE

- 1 Becher** Vanillejogurt (180 g)
- 1** Bio-Zitrone
- 150 g** Butter, weich
- 2 Becher** Zucker (360 g)
- 3 EL** Mohn
- 1 Prise** Salz
- 3** Eier
- 3 Becher** Weismehl (360 g)
- 1 TL** Backpulver

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Jogurt in eine Schüssel geben, Jogurtbecher ausspülen und trocknen, als Masseinheit verwenden. Von der Zitrone die Schale abreiben und ½ EL Saft beiseitestellen. Butter zum Jogurt geben. Zucker, Mohn, Zitronenschale, Salz und Eier beigeben, mit den Schwingbesen des Mixers ca. 5 Min. rühren, bis die Masse heller ist. Mehl und Backpulver mischen, unter die Eimasse mischen.



**2. Form:** Cakeform von ca. 30 cm mit Backpapier auslegen. Teig in die vorbereitete Cakeform füllen.



**3. Backen:** Ca. 1 Std. 10 Min. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Cake aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**4. Zitronenglasur:** Puderzucker und beiseitegestellten Zitronensaft verrühren, auf dem Cake verteilen.

**Hinweis:** Beim Rühren der Butter mit Jogurt, Mohn, Zucker und Eiern kann das Jogurt ausflocken. Dies hat jedoch keinen Einfluss auf die Qualität und den Geschmack des gebackenen Cakes.

### Tipp:

1 Becher entspricht einem vollen Jogurtbecher.

100g Puderzucker

Hast du  
GEWUSST, DASS ...?

... Mohnsamen aus der schönen Mohnblume kommen? Genauer gesagt werden sie aus der getrockneten Blütenkapsel geerntet. Sie schmecken sehr nussig und wir verwenden die dunklen, kleinen Kügelchen vor allem zum Backen.





## DAS BRAUCHTS FÜR 9 STÜCKE

- 600 g Halbweissmehl
- ¾ TL Salz
- ½ Würfel Hefe (ca. 20 g)
- 3 dl Milch
- 1 Ei
- 3 EL flüssiger Honig
- 85 g Butter

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Mehl und Salz in eine Schüssel geben, mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Milch, Ei und Honig verrühren, beigegeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Butter in Stücke schneiden, zum Teig geben, ca. 5 Min. weiterkneten.



- 25 g dunkle Schokolade
- 1 EL Kakaopulver

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

Schokolade fein hacken, in eine dünnwandige Schüssel geben. Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, Kakaopulver beigegeben, glatt rühren, etwas abkühlen. Vom Teig ca. 120 g wegnehmen, in eine Schüssel geben. Die Schokolade beigegeben, darunterkneten. Dunklen und hellen Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.



- wenig Butter

**2. Formen:** Boden der quadratischen Springform (ca. 24 cm) mit Backpapier belegen, Rand fetten. Den hellen Teig in 9 gleich grosse Stücke teilen, zu Kugeln formen, in die vorbereitete Form legen. Zugedeckt ca. 45 Min. aufgehen lassen. Mit dem dunklen Teig 18 Augen, 18 Ohren und 9 Nasen formen, auf die Kugeln setzen.



**3. Backen:** Ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, Brötli auf einem Gitter auskühlen.



## DAS BRAUCHTS FÜR 1 CHEESECAKE À 12 STÜCKE

wenig Butter, weich

120g Butterguetzli

50g Butter

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Form:** Boden der Springform (ca. 24 cm Ø) mit Backpapier belegen, Rand mit Butter einfetten.

**2. Boden:** Guetzli in einen Plastikbeutel geben, mit dem Wallholz fein zerstoßen, in ein Schälchen geben. Butter darunter mischen. Masse auf dem vorbereiteten Formenboden verteilen, gut andrücken.



1 Bio-Zitrone  
400g Doppelrahmfrischkäse  
130g Zucker  
3 Eier  
1 EL Maizena

**3. Frischkäsemasse:** Von der Zitrone Schale abreiben, in eine Schüssel geben. Frischkäse, Zucker, Eier und Maizena begeben, mit den Schwingbesen des Mixers gut verrühren. Masse auf dem Guetzliboden verteilen.

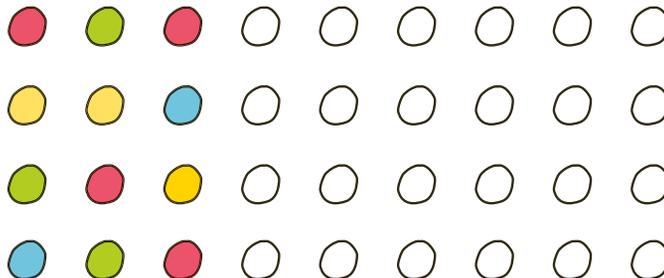


einige Smarties  
2 EL Nonpareilles

**4. Backen:** Ca. 40 Min. in der Mitte des auf 160°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Formenrand entfernen, auf ein Gitter schieben, auskühlen. Smarties und Nonpareilles darauf verteilen.

**Bunte**  
**SMARTIES**

Jede Smarties-Reihe hat ein Muster mit einer Farb-reihenfolge. Male die Reihe mit dem Muster fertig aus!



Chefkoch ★★☆☆

# BANANEN-ERDNUSS-

# BITES

**Chefkoch** ★★☆☆

<b>20 Min.</b> Aktive Zeit	<b>1 Std. 20 Min.</b> Gesamtzeit	<b>25 Kcal</b> pro Stück
-------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**

VEG VGN



## DAS BRAUCHTS FÜR 25 STÜCKE

- 1 Banane
- 2 EL Erdnussbutter

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Banane:** Banane schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Erdnussbutter auf der Hälfte der Bananenscheiben verteilen, restliche Bananenscheiben darauflegen, leicht andrücken. Ca. 1 Std. gefrieren.



**1 Beutel** dunkle Kuchenglasur (ca. 120 g)

**2. Schokolade:** Glasur im warmen Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen, die Hälfte der Glasur in ein Schälchen füllen. Bananen-Erdnuss-Bites zur Hälfte in die Glasur tauchen, abtropfen, auf ein Backpapier legen, trocknen lassen.



## Tipp:

Restliche Kuchenglasur kann gut verschlossen im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahrt werden.

**Haltbarkeit:** Zugedeckt im Tiefkühler ca. 1 Monat. Ca. 10 Min. vor dem Geniessen aus dem Tiefkühler nehmen.

## Warum ist DIE BANANE KRUMM?



Die Banane ist krumm, weil sie so nahe wie möglich an die Sonne will. Das geht so: Viele Bananen zusammen wachsen an einer Blüte, die wegen ihres Gewichts in Richtung Boden gezogen wird. Die Bananen brauchen zum Wachsen aber viel Licht. Und weil dieses nicht vom Boden, sondern vom Himmel kommt, wachsen sie wieder so weit es geht nach oben in Richtung Sonne. So entsteht ihre krumme Form.

# BECHERLI-SCHOKOLADE- CUPCAKES



 **Chefkoch** ★★☆☆

<b>30 Min.</b> Aktive Zeit	<b>1 Std. 5 Min.</b> Gesamtzeit	<b>508 kcal</b> pro Stück
-------------------------------	------------------------------------	------------------------------

 **DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 12 STÜCKE

## UND SO WIRDS GEMACHT

- 1 Becher** griechisches Joghurt nature (150 g)
- 2** reife Bananen

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen



- 1** Vanilleschote
- 1 Becher** Sonnenblumenöl (1 ½ dl)
- 1 Becher** gemahlener Rohrzucker (150 g)
- ¼ TL** Salz
- 2** Eier
- 3 Becher** Weismehl (300 g)
- 2 TL** Backpulver
- 1 Becher** Kokosraspel (50 g)
- 150 g** dunkle Schokolade (Crémant)
- ½ Becher** Mandeln (50 g)

**1. Vorbereitung:** Vertiefungen des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen.

**2. Bananen-Jogurt-Masse:** Joghurt in eine Schüssel geben, Joghurtbecher ausspülen und trocknen, als Masseneinheit verwenden. Bananen schälen, in Stücke brechen, beigegeben, mit einer Gabel zerdrücken, beiseite stellen.

**3. Teig:** Vanilleschote längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit dem Öl und allen Zutaten bis und mit Eier mit den Schwingbesen des Mixers ca. 5 Min. rühren, bis die Masse heller ist. Mehl, Backpulver und Kokosraspel mischen, mit der Bananen-Jogurt-Masse unter die Masse mischen. Schokolade und Mandeln grob hacken, ¼ davon unter den Teig mischen. Teig mit einem Löffel ins vorbereitete Blech verteilen, restliche Schokolade und Mandeln darüberstreuen.

**4. Backen:** Ca. 35 Min. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Muffins aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

- 1 ½ Becher** Rahm (2 dl)
- 2 EL** Schokoladenpulver Nonpareilles Zuckerverzierung

**5. Cupcakes:** Rahm und Schokoladenpulver mit den Schwingbesen des Mixers steif schlagen. Rahm auf den Muffins verteilen. Nonpareilles und Zuckerverzierungen darüberstreuen.



Chefkoch ★★☆☆

**Tipp:**

1 Becher entspricht einem vollen Joghurtbecher.



## DAS BRAUCHTS FÜR 1 CAKE À 16 STÜCKE

wenig Butter

- 1 Becher** Joghurt nature (180 g)
- 1** Bio-Zitrone
- 120 g** Butter, weich
- ¾ Becher** Zucker (150 g)
- 1 Prise** Salz
- 3** Eier
- 270 g** Zucchetti

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Form:** Cakeform (ca. 30 cm) mit Butter einfetten.

**2. Rührteig:** Joghurt in ein Schälchen geben, zugedeckt kühl stellen. Joghurtbecher ausspülen und trocknen, als Masseinheit verwenden. Von der Zitrone die Schale in eine Schüssel reiben, Saft auspressen, dazugiessen. Butter, Zucker, Salz und Eier beigegeben, mit den Schwingbesen des Mixers rühren, bis die Masse heller ist. Zucchetti an der Röstiraffel dazureiben.



- 2 Becher** Weissmehl (240 g)
- 1½ Becher** Kokosflocken (150 g)
- 2 TL** Backpulver

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

Mehl, Kokosflocken und Backpulver mischen, unter die Eimasse mischen, beiseitegestelltes Joghurt daruntermischen. Teig in vorbereitete Form geben.



**3. Backen:** Ca. 1 Std. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens. Cake herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

- ½** Bio-Zitrone
- ½ Becher** Puderzucker (50 g)

**4. Glasur:** Zitronenschale in ein Schälchen reiben, ½ EL Saft dazupressen. Puderzucker beigegeben, verrühren, auf dem Cake verteilen, trocknen lassen.



**Tipp:**

1 Becher entspricht einem vollen Joghurtbecher.

# WAFFELN MIT BEERENKOMPOTT



**Meisterkoch** ★ ★ ★

20 Min. Aktive Zeit	50 Min. Gesamtzeit	522 kcal pro Person
------------------------	-----------------------	------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Butter, in Stücken
- 130 g Weismehl
- 75 g feine Vollkorn-Haferflocken
- ½ EL Backpulver
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 frische Eier
- 1 dl Mineralwasser mit Kohlensäure

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Butter in einer Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Mehl, Haferflockli, Backpulver, Zucker und Salz in eine Schüssel geben, mischen. Eier verklopfen, mit dem Mineralwasser und Butter beugeben, mit dem Schwingbesen zu einem glatten Teig rühren, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.



Bratbutter

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**2. Waffeln:** Waffeleisen erhitzen. Mit wenig Bratbutter bestreichen, je 1 gehäufter EL Teig auf das Waffeleisen geben, Waffeln ca. 3 Min. backen, herausnehmen, warm stellen.



- 250 g Himbeeren
- 125 g Heidelbeeren
- 125 g Stachelbeeren
- 1 EL Zucker

**3. Beerenkompott:** Beeren in einem tiefen Teller mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Zucker mischen, ca. 15 Min. ziehen lassen, zu den Waffeln servieren.



**Tipp:**

Waffeln mit Puderzucker bestreuen.

Meisterkoch ★★

# APRIKOSEN-KOKOS- POWER-GUETZLI

Meisterkoch ★★ ★

30 Min.  
Aktive Zeit

30 Min.  
Gesamtzeit

52 KCAL  
pro Stück



DAS BRAUCHST DU:



## DAS BRAUCHTS FÜR 35 STÜCKE

2 EL Kokosöl

100 g getrocknete Aprikosen (süss)

50 g getrocknete Mango

150 g Mandeln

1 EL Wasser

1 Prise Salz

1 Bio-Limette

## UND SO WIRDS GEMACHT

1. **Öl:** Kokosöl in einer kleinen Pfanne schmelzen, in eine Schüssel giessen, etwas abkühlen.

2. **Masse:** Aprikosen und Mangos grob hacken, mit den Mandeln und dem Wasser in den Cutter geben, salzen. Limettenschale dazureiben, 2 EL Limettensaft dazupressen, Kokosöl begeben, so lange mixen, bis eine feine, kompakte und formbare Masse entsteht.



50 g Kokosflocken

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

3. **Formen:** Teig portionenweise zwischen zwei Backpapieren ca. 1 cm dick auswallen, beidseitig mit Kokosflocken bestreuen. Teig in Rauten schneiden.



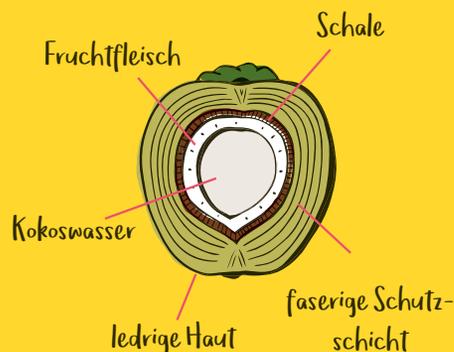
**Haltbarkeit:** Gut verschlossen in einer Dose 2 Wochen.

## Hast du ? GEWUSST, DASS ... !

... die Kokosnuss eigentlich keine Nuss, sondern eine Frucht ist? Was wir als Kokosnuss kennen, ist nur der Fruchtstein.

In seinem Inneren befindet sich das erfrischende Kokoswasser. Dann kommt eine Schicht aus weissem, feinem Fruchtfleisch und schliesslich die holzige, braune Schale.

Um den Kern herum wachsen eine faserige Schutzschicht und eine ledrige Haut. Diese werden aber meistens vor dem Transport aus den tropischen Heimatländern der Kokosnuss zu uns entfernt.



# BECHERLI-ZIMTROLLEN-HERZEN



Meisterkoch ★★ ★

45 Min. Aktive Zeit	3 STD. 30 Min. Gesamtzeit	143 KCAL pro Stück
------------------------	------------------------------	-----------------------

 DAS BRAUCHST DU:



## DAS BRAUCHTS FÜR 16 STÜCKE

**1 Becher** Jogurt nature (180 g)

**3 Becher** Weissmehl (ca. 320 g)

**½ TL** Salz

**1 EL** Zucker

**1 Päckli** Trockenhefe (7 g)

**½ Becher** Milch (ca. 100 g)

**2 EL** Butter, weich

**¼ Becher** Zucker (60 g)

**2 EL** Butter, weich

**1 ½ TL** Zimt

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Masseinheit:** Jogurt in eine Schüssel geben, Jogurtbecher ausspülen und gut trocknen, als Masseinheit verwenden. 2 EL Jogurt in ein Schälchen geben, zugedeckt kühl stellen.

**2. Teig:** Mehl, Salz, Zucker und Hefe in eine Schüssel geben, mischen. Milch und Butter mit dem Jogurt begeben, daruntermischen, ca. 10 Min. zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

**3. Füllung:** 1 EL des beiseitegestellten Joghurts mit Zucker, Butter und Zimt glatrühren.

**4. Formen:** Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 30 × 40 cm auswallen. Füllung darauf verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Teig von beiden Längsseiten her zur Mitte aufrollen. Rolle mit einem Brotmesser ohne Druck in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Zu Herzen formen, dabei die Teigspitzen gut zusammendrücken. Zugedeckt bei Raumtemperatur nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen.

**5. Backen:** Ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

**6. Glasur:** Restliches, kühlgestelltes Jogurt mit Puderzucker zu einer dicklichen Glasur verrühren. Zimtrollen-Hezen damit bestreichen, auf einem Gitter auskühlen.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**Tipp:**

1 Becher entspricht einem vollen Jogurtbecher.

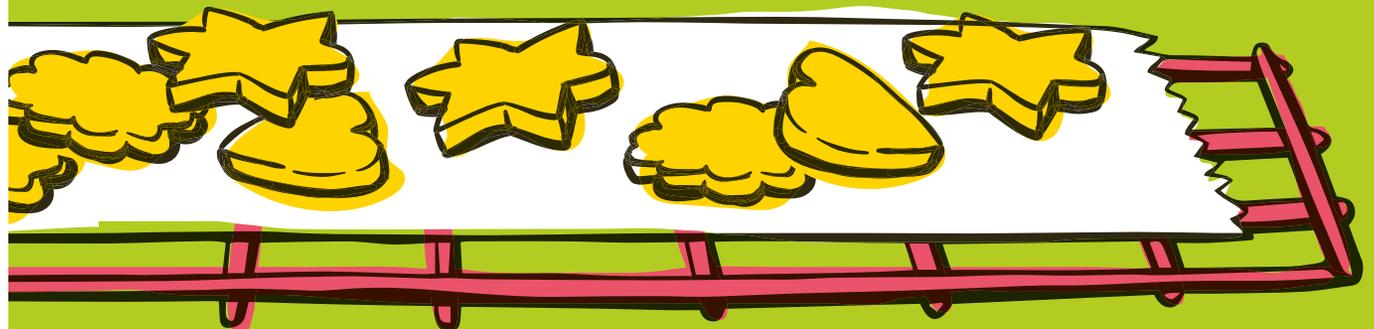
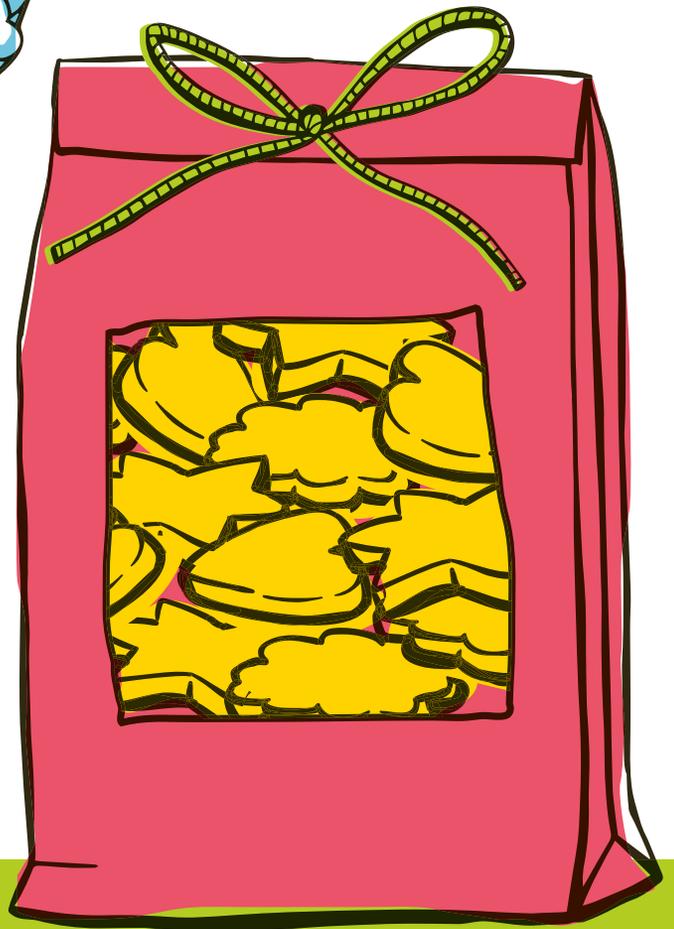
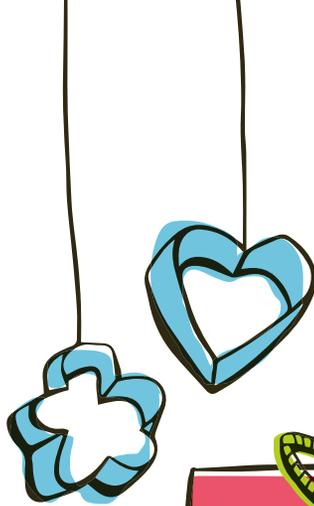
**¾ Becher** Puderzucker (ca. 70 g)

Hast du  
**GEWUSST, DASS ... ?**

... Zimt aus einem Baum gemacht wird? Genauer gesagt aus der Rinde des Zimtbaumes. Diese wird getrocknet und rollt sich dabei zu Zimtrollen zusammen. Wenn die Rinde gemahlen wird, entsteht Zimtpulver.



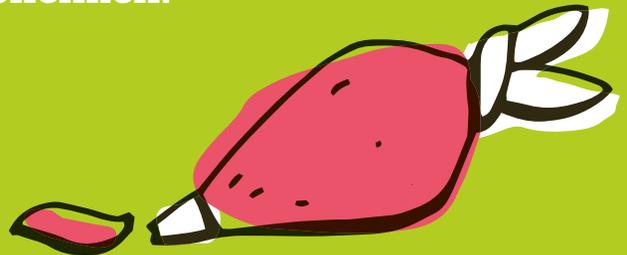
Meisterkoch ★★ ★



# Feines aus der Weihnachts- BÄCKEREI



So viele verschiedene Guetzlisorten,  
Lebkuchenrezepte und Grittibänz-Varianten!  
Die machen nicht nur beim Backen und  
Schmausen Freude, sondern auch beim  
Verschenken.

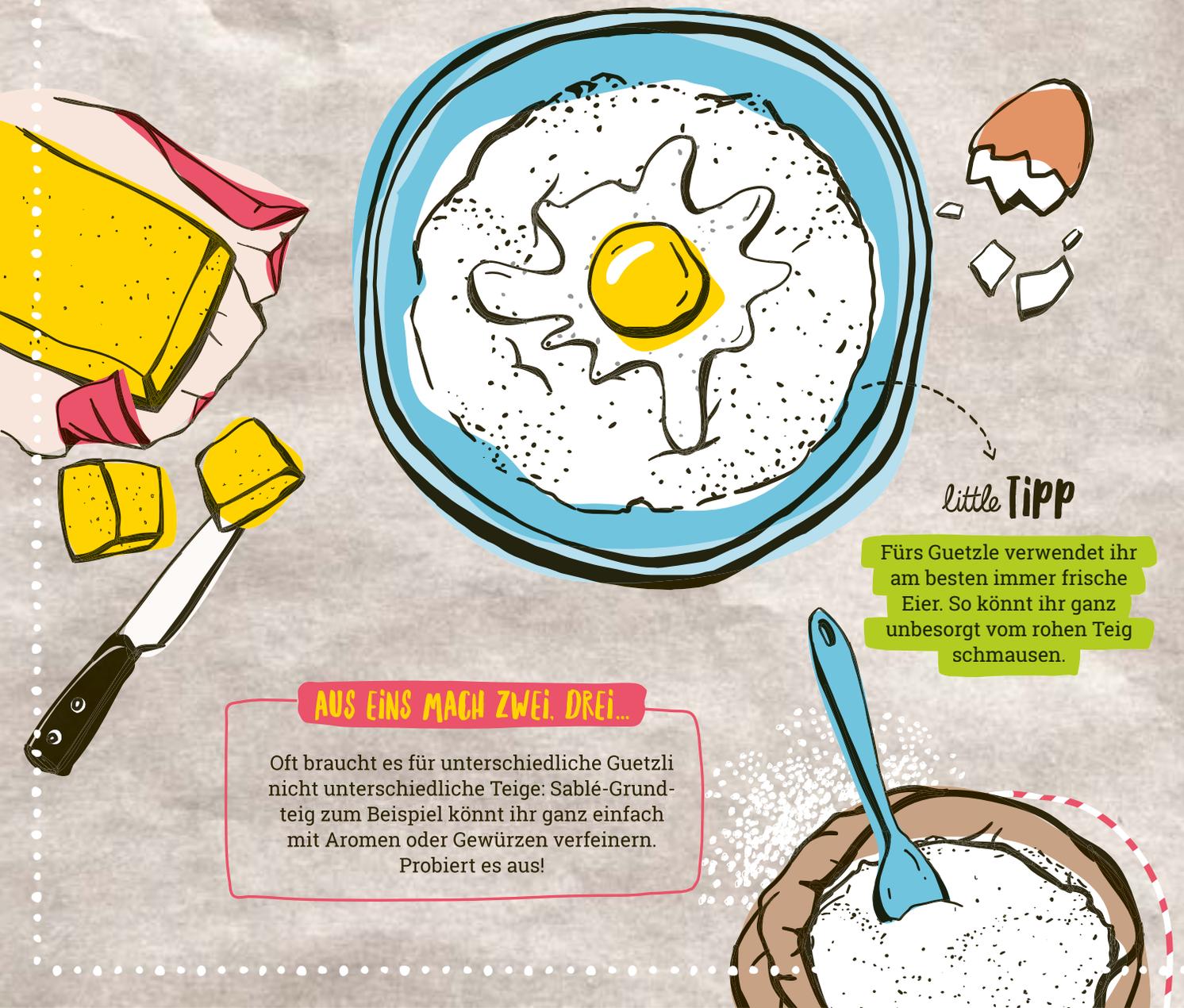




# GUETZLE

## wie die Profis

Selbst gemacht ist einfach feiner. Und bei Weihnachtsguetzli kann man die Freude, die ins Backen gesteckt wurde, schmecken! Fürs gemeinsame Backen ist Guetzle perfekt, denn es gibt für alle fleissigen Helferlein eine Aufgabe.



### little Tipp

Fürs Guetzle verwendet ihr am besten immer frische Eier. So könnt ihr ganz unbesorgt vom rohen Teig schmausen.

### AUS EINS MACH ZWEI, DREI...

Oft braucht es für unterschiedliche Guetzli nicht unterschiedliche Teige: Sablé-Grundteig zum Beispiel könnt ihr ganz einfach mit Aromen oder Gewürzen verfeinern. Probiert es aus!

## Teigige Tipps

Guetzle ist Übungssache und braucht ein bisschen Geduld. Diese Tipps werden euch in der Backstube sicher helfen.



### KÄLTE & HITZE

Kalt lässt sich Teig am besten verarbeiten: Er klebt beim Auswallen weniger und die Guetzli behalten ihre schöne Form auch beim Backen. Dafür stellt ihr das Blech mit den ausgestochenen Formen am besten kurz nach draussen in die Kälte und schiebt es erst dann in den heissen Backofen.

### NICHT SO FÖRMELICH!

Herzen oder Kreise sind einfacher auszustechen als feinteilige Figuren. Natürlich geht es auch ganz ohne Formen: Teig einfach mit einem Löffel portionieren oder zu Kugeln rollen und etwas flachdrücken – fertig sind die Cookies.



### KLEBRIGER TEIG?

Die Förmchen vor dem Ausstechen je nach Teig in Wasser, Zucker oder Mehl tauchen. So löst sich der Teig wie von alleine.



### SO LÄUFTS RUND

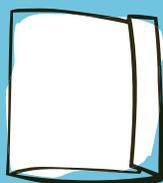
Oft wird der Teig beim Auswallen grösser, als man denkt. Nehmt deshalb immer nur kleine Portionen zum Formen aus der Kälte. Am besten legt ihr unter und über den Teig je ein Backpapier oder einen aufgeschnittenen Plastikbeutel.

Mit Teighölzchen auf beiden Seiten wird der Teig überall gleich dick.

# Geschenke AUS DER KÜCHE

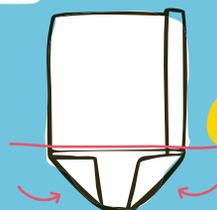
Backen an Weihnachten ist doch das Schönste, was es gibt. Wenn das Selbstgebackene dann noch in selbst gebastelten Verpackungen verschenkt werden darf, macht es gleich doppelt Spass.

## Papierbeutel falten



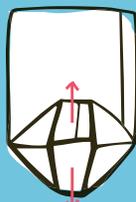
1

Ein Stück Packpapier ungefähr so gross wie ein A4-Blatt zuschneiden und die kurzen Kanten mit Klebeband oder Leim überlappend zusammenkleben.



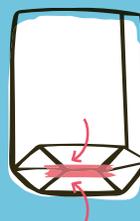
2

Für den Boden ein offenes Ende fünf Zentimeter nach oben und wieder zurück falten. Die Ecken nach oben zur Linie und wieder zurück falten. Den Beutel wenden und die Ecken noch einmal zur Linie und zurück falten.



3

Jetzt beide Seiten der Öffnung mit je einer Hand greifen. Die obere Seite des Beutels nach oben, die untere nach unten ziehen. Die schrägen Kanten des Bodens gut festdrücken.



4

Die geraden Kanten des Bodens übereinanderlegen und mit Klebeband befestigen. Vorsichtig oben hineingreifen und den Beutel auf falten.

## SELBST GEMACHTER KARTOFFELSTEMPEL



Eine rohe Kartoffel halbieren.



Ein Ausstechförmchen ungefähr fünf Millimeter in die Kartoffel drücken und mit einem Messer dem Förmchen nach den Rand abschneiden. Hier brauchen kleinere Kids etwas Hilfe.

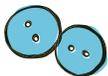


Den Stempel mit Küchenpapier trocken tupfen, Fingerfarben auftragen und Beutel nach Lust und Laune stempeln.

## GESCHENKANHÄNGER

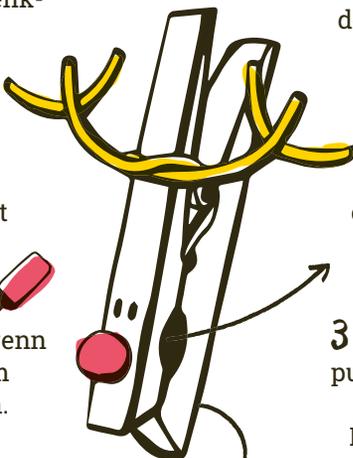
### KNOPF-SCHNEEFIGUR

- 1 Zwei verschieden grosse Knöpfe auf den Geschenkanhänger kleben.



- 2 Der Schneefigur Arme und einen Hut zeichnen.

- 3 Geschenkanhänger wenn nötig lochen und am Geschenk anbinden.



Zum Verschliessen des Beutels

### RENTIER-KLÄMMERLI

- 1 Im unteren Drittel des Klämmerlis Augen zeichnen.



- 2 Für die Nase einen Pompon unter die Augen kleben.

- 3 Geweih aus Pfeifenputzern formen und um das obere Ende des Klämmerlis wickeln.



Geschenckverpackung für Guelitz, Pralines, Bruchschoggi und Granola. Alle Rezepte auf den nächsten Seiten!

# Das HEFETEIG-ABC

Er ist ein wahrer Alleskönner in der Küche, bei Klein und Gross beliebt: der Hefeteig. Neben ein paar Zutaten, die meistens in jeder Küche zu finden sind, braucht Hefeteig vor allem zwei Dinge, bis er fertig ist: ein warmes Plätzchen und viel Zeit.



## FLÜSSIGKEIT

In jeden Hefeteig gehört etwas Flüssigkeit wie Milch oder Wasser, die dafür sorgt, dass der Teig schön aufgeht.

## EIER

Einige Hefeteige enthalten Eier. Die geben dem Teig eine schöne Farbe und mehr Geschmack.





## ZUCKER & SALZ

Zucker verleiht dem Teig Süsse und ist ein zusätzlicher Nährstoff für die Hefe. Salz dient als Geschmacksverstärker.



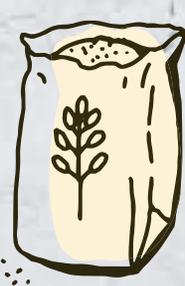
## FETT

Butter, Margarine oder Öl gehören in die meisten Teige. Diese Fette verstärken den Geschmack.



## HEFE

Damit der Teig schön luftig wird, braucht er Hefe. Hefe ist ein speziell gezüchteter Pilz, der entweder als Frischhefewürfel oder als Trockenhefe fürs Backen verwendet wird.

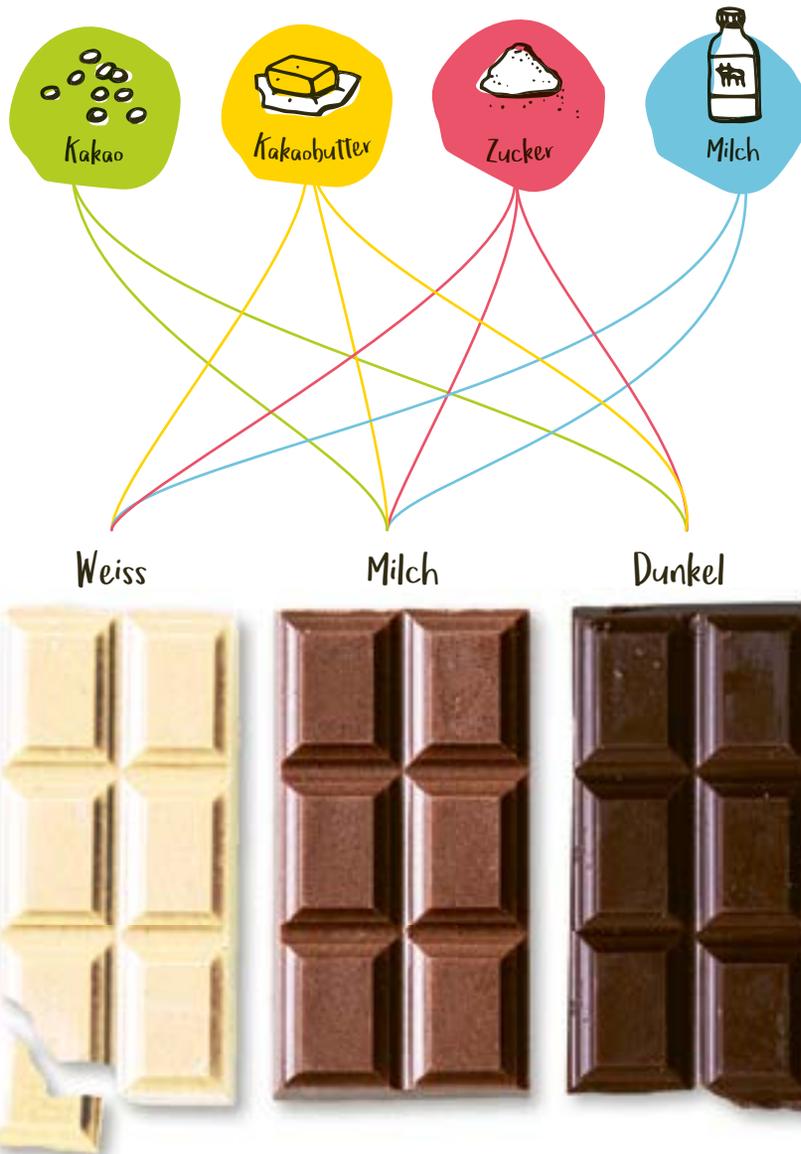


## MEHL

Das Mehl ist das Gerüst für den Teig. Je nach Mehlsorte gibt es einem Teig den besonderen Charakter.

# Hast du GEWUSST, DASS ... ?

...die Farbe der Schokolade davon abhängt, von welchen Zutaten man wie viel zusammenmischt? Die drei bekanntesten Schokoladensorten sind weisse Schokolade, Milkschokolade und dunkle Schokolade. Ihre Farbe und ihr Geschmack sind ganz unterschiedlich. Welche findest du am feinsten?





# DUNKLE UND HELLE BRUCHSCHOKOLADE

Jungkoch ☆☆☆

15 Min. Aktive Zeit	1 STD. 15 Min. Gesamtzeit	551 Kcal pro Portion
------------------------	------------------------------	-------------------------

VEG

DAS BRAUCHST DU:

## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PORTIONEN

- 200g dunkle Schokolade
- 200g weisse Schokolade

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Schokoladen:** Dunkle Schokolade und weisse Schokolade in Stücke brechen, je in eine dünnwandige Schüssel geben. Die Schüsseln nacheinander über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie dürfen das Wasser nicht berühren. Schokoladen schmelzen, von der Pfanne nehmen, Schokoladen glatt rühren, in ein mit Backpapier belegtes Blech giessen.

**2. Dekorieren:** Aprikosen fein hacken. Aprikosen, Pistazien, Smarties und Fleur de Sel auf der Schokolade verteilen, auskühlen, ca. 1 Std. kühl stellen.

**3. Servieren:** Dunkle und weisse Schokolade in Stücke brechen.



## Tipp:

Schön verpackt, eignet sich die Bruchschokolade zum Verschenken.

# RENTIER- GUETZLI



**Jungkoch** ★☆☆

<b>30 MIN.</b> Aktive Zeit	<b>52 MIN.</b> Gesamtzeit	<b>115 KCAL</b> pro Stück
-------------------------------	------------------------------	------------------------------

**VEG**

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 24 STÜCKE

- 125 g Butter, weich
- 175 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 200 g Weismehl
- 2 EL Kakaopulver

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterrühren. Ei darunterrühren, mit den Schwingbesen des Mixers weiterrühren, bis die Masse heller ist. Mehl und Kakao mischen, begeben, zu einem Teig zusammefügen, nicht kneten.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

Teig zu 24 Kugeln formen. Kugeln auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen, etwas flach drücken (ca. 7 cm Ø).



- 48 Mini-Salzbrezeli
- 48 Zucker-Augen
- 24 Schokoladenlinsen (rot)

**2. Verzieren:** Je 2 Brezeln für das Geweih, je 2 Zucker-Augen und je 1 Schokoladenlinse für die Nase in den Teig drücken.



**3. Backen:** Pro Blech ca. 11 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Guetzli auf ein Gitter legen, auskühlen.

# SCNEEBALL- GUETZLI



**Jungkoch** ★☆☆

<b>45 Min.</b> Aktive Zeit	<b>8 Std. 40 Min.</b> Gesamtzeit	<b>128 kcal</b> pro Stück
-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 50 STÜCKE

- 3 frische Eier
- 200g Zucker
- 200g Kokosflocken
- 300g gemahlene geschälte Mandeln
- 3 EL Maizena

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Eier und Zucker in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Mixers verrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Kokosflocken daruntermischen. Mandeln und Maizena begeben, mischen, zu einem festen Teig zusammenfügen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**2. Kugeln:** Teig zu baumnussgrossen Kugeln formen, mit genügend Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Bei Raumtemperatur ca. 6 Std. oder über Nacht trocknen lassen.



**3. Backen:** Pro Blech ca. 8 Min. in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens. Kugeln etwas abkühlen, erst dann vom Papier lösen, auf einem Gitter auskühlen.

- 2 Beutel weisse Kuchenglasur (ca. 250 g)
- 100g Kokosflocken

**4. Überzug:** Kuchenglasur im warmen Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen, in eine Schüssel giessen. Kokoskugeln mithilfe eines Zahnstochers in die Kuchenglasur tauchen, auf einem Backpapier ca. 10 Min. trocknen lassen. Kokosflocken in einen Teller geben, Kokoskugeln darin wenden, ca. 30 Min. trocknen lassen.



**Haltbarkeit:** Gut verschlossen in einer Dose ca. 2 Wochen.

# ZITRONEN-HASELNUSS- HERZLI

 **Jungkoch** ★☆☆ 

---

<b>45 MIN.</b> Aktive Zeit	<b>1 STD. 35 MIN.</b> Gesamtzeit	<b>112 KCAL</b> pro Stück
-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------

---

 **DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 30 STÜCKE

- 150 g** Butter, weich
- 100 g** Puderzucker
  - 1** frisches Ei
  - 1** Bio-Zitrone
- 250 g** helles Dinkelmehl
- 100 g** gemahlene Haselnüsse
- ½ TL** Backpulver
- 1 Prise** Salz

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Butter und Puderzucker in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Mixers verrühren, Ei begeben, Zitronenschale dazureiben, darunterrühren. Mehl, Nüsse, Backpulver und Salz mischen, daruntermischen, zusammenfügen. Teig zu einer Kugel formen, etwas flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**2. Formen:** Teig portionenweise zwischen zwei Backpapieren oder auf wenig Mehl ca. 4 mm dick auswallen. Herzli (ca. 6 cm Ø) ausstechen, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.



**3. Backen:** Pro Blech ca. 10 Min. in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Guetzli auf einem Gitter auskühlen.

- 60 g** Puderzucker
- 2 EL** Zitronensaft

**4. Glasieren:** Puderzucker und Zitronensaft zu einer dünnflüssigen Glasur verrühren. Guetzli in die Glasur tauchen, auf einem Gitter trocknen lassen.



**Haltbarkeit:** In einer Dose gut verschlossen ca. 1 Monat.

# BECHERLI-SCHNEEMANN-MUFFINS



**Jungkoch** ★☆☆

45 Min. Aktive Zeit	1 Std. 10 Min. Gesamtzeit	258 kcal pro Stück
------------------------	------------------------------	-----------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 10 STÜCKE

**1 Becher** Vanillejogurt (180 g)

**125 g** Butter, weich

**¾ Becher** Rohrzucker (120 g)

**1 Päckli** Bourbon-Vanillezucker

**½ TL** Zimt

**¼ TL** Nelkenpulver

**2 Prisen** Salz

**2** Eier

**1** Bio-Orange

**1 ½ Becher** Weissmehl (180 g)

**1 TL** Backpulver

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Masseinheit:** Jogurt in ein Schälchen geben, Jogurtbecher ausspülen und gut trocknen, als Masseinheit verwenden.

**2. Teig:** Butter in eine Schüssel geben, Zucker, Vanillezucker, Zimt, Nelkenpulver und Salz begeben, mit den Schwingbesen des Mixers darunterrühren. Eier begeben, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Jogurt mit einem Schwingbesen darunterrühren. Orangenschale dazureiben, Orange halbieren, Saft auspressen, 2 EL darunterrühren. Mehl und Backpulver mischen, unter die Masse mischen.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**3. Füllen:** Muffinblech mit 10 Papierförmchen auslegen. Teig darauf verteilen.



**4. Backen:** Ca. 25 Min. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Puderzucker, zum Bestäuben  
**4** Marzipanrübli  
**20** Schokoladenlinsen  
 Zuckerdekor-Stift (schwarz)

**5. Verzieren:** Muffins mit Puderzucker bestäuben. Aus Marzipanrübli Nasen formen, mit den Schokoladenlinsen als Gesicht auf den Muffin legen. Mit dem Zuckerdekor-Stift einen Mund malen.

Noch mehr Becherli-  
 Rezepte gibts auf  
[littlefooby.ch/becherli](http://littlefooby.ch/becherli)

# LEBKUCHEN-TANNEN



**Jungkoch** ★☆☆

<b>20 MIN.</b> Aktive Zeit	<b>1 STD. 5 MIN.</b> Gesamtheit	<b>310 KCAL</b> pro Stück
-------------------------------	------------------------------------	------------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 1 LEBKUCHEN À 12 STÜCKE

wenig Butter

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Form:** Formenboden mit Backpapier auslegen, Formenrand schliessen (ca. 26 cm Ø), Rand mit wenig Butter bestreichen.



**2. Teig:** Mehl und alle Zutaten bis und mit Apfelmostgelee in einer Schüssel mit einem Kochlöffel mischen. Teig in der vorbereiteten Form verteilen.



**3. Backen:** Form in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben, ca. 45 Min. bei 180 °C backen. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, auf einem Gitter auskühlen.

**4. Tannen:** Lebkuchen in 12 Dreiecke schneiden. Je ein Holzstängeli einstecken. Kuchenglasur im Beutel im Wasserbad schmelzen. Glasur in ein Schälchen umfüllen. Glasur mit einem Löffel im Zickzack über die Tannen träufeln, mit Zuckerdekor verzieren, trocknen lassen.



**Haltbarkeit:** In einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

- 500 g Halbweissmehl
- 150 g Rohrzucker
- ½ EL Backpulver
- 1 Päckli Lebkuchengewürz (20 g)
- 50 g Melasse
- 4 dl Milch
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 Ei
- 3 EL Apfelmostgelee

- 12 Holzstängeli
- ½ Beutel weisse Kuchenglasur
- einige Zucker-Streudekore



## DAS BRAUCHTS FÜR 20 STÜCKE

- 150 g Butter, weich
- 140 g Puderzucker
- 1 Päckli Vanillezucker
- 1 frisches Ei
- 300 g Weissmehl
- $\frac{3}{4}$  TL Backpulver

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Butter, Puderzucker und Vanillezucker mit den Schwingbesen des Mixers verrühren, Ei beigeben, darunterrühren. Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen, zusammenfügen, nicht kneten. Teig zu einer Kugel formen, etwas flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**2. Auswallen:** Teig portionenweise zwischen zwei Backpapieren ca. 4 mm dick auswallen. Rondellen (ca. 6 cm Ø) ausstechen. Rondellen auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.



**3. Backen:** Pro Blech ca. 10 Min. in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Guetzi auf einem Gitter auskühlen.

- 100 g Puderzucker
- 1 ½ EL Zitronensaft
- 1 Zuckerdekor-Stift (schwarz)
- einige Schokoladenlinsen
- einige Zucker-Streudekore

**4. Dekorieren:** Puderzucker und Zitronensaft zu einer dickflüssigen Glasur verrühren. Guetzi mit der Glasur bestreichen. Mit dem Zuckerdekor-Stift Linien auf die Guetzi malen, mit Schokoladenlinsen und Zucker-Streudekor dekorieren.



**Tipp:**

Die Guetzi sind auch ohne Dekoration fein.

**Hinweis:** Guetzlteig ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Chefkoch ★★☆☆

# SCHEWEDISCHE KAKAO-KUGELN (CHOKLADBOLLAR)

 **Chefkoch** ★★☆☆

<b>20 Min.</b> Aktive Zeit	<b>50 Min.</b> Gesamtzeit	<b>71 kcal</b> pro Stück
-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

 **DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 30 STÜCKE

**100 g** Butter, weich  
**75 g** Zucker  
**1 Päckli** Vanillezucker

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Butter, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Mixers gut verrühren.



**150 g** feine Vollkorn-Haferflocken  
**3 EL** Kakaopulver  
**3 EL** Orangensaft

Haferflocken und Kakao mischen, mit dem Orangensaft unter die Buttermasse mischen. Zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.



**50 g** Kokosflocken

**2. Formen:** Kokosflocken in einen tiefen Teller geben. Teig zu ca. 30 baumnussgrossen Kugeln formen, in den Kokosflocken wenden, auf einen Teller geben. Schokokugeln bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



**Tipp:**

Statt Kokosflocken  
Hagelzucker verwenden.

Hast du  
 **GEWUSST, DASS ... ?**

...«Chokladbollar» aus Schweden kommen? Dort sind sie eines der beliebtesten Desserts und werden das ganze Jahr über zubereitet. Bei uns werden die Kakaokugeln zu einer feinen Weihnachts-Praliné-Variante.



Chefkoch ★★☆☆

# SCHOGGI-GRITTI-FAMILIE



**Chefkoch** ★★☆☆

<b>30 Min.</b> Aktive Zeit	<b>3 Std. 25 Min.</b> Gesamtzeit	<b>912 kcal</b> pro Stück
-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------

**VEG**

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 4 STÜCKE

- 500 g Popfmehl
- 1½ TL Salz
- 3 EL Zucker
- ½ Würfel Hefe (ca. 20 g)
- 80 g Butter
- 3 dl Milch
- 160 g Schokoladen-Würfeli

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben, mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Butter in Stücke schneiden, mit der Milch zum Mehl geben, zu einem weichen Teig kneten. Schokoladen-Würfeli darunterkneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufgehen lassen.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**2. Formen:** Ca. 100 g Teig beiseitestellen, restlichen Teig in 4 Stücke schneiden, zu je einer Rolle formen, ca. ¼ für den Kopf abtrennen. Für die Beine das untere Drittel der Rolle mit einer Schere einschneiden. Für die Arme das obere Drittel seitlich einschneiden. Kopf zu einer ovalen Kugel formen und auf den Körper setzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Grittibänze mit dem beiseitegestellten Teig verzieren.



einige Rosinen

Mit je zwei Rosinen die Augen formen, zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen.

- 1 Ei
- 4 EL Hagelzucker
- einige Rosinen

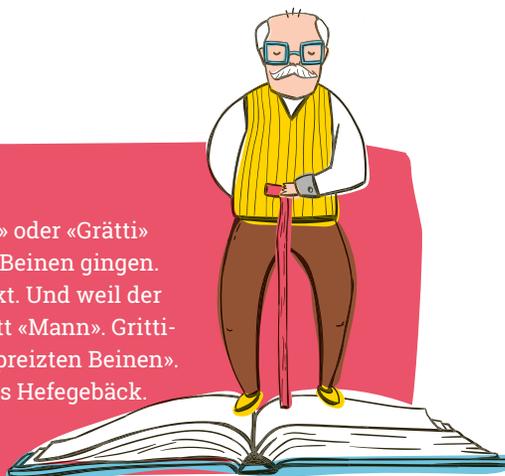
Ei verklopfen, Grittifamilie mit wenig Ei bestreichen, mit Hagelzucker und Rosinen verzieren.



**3. Backen:** Ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Grittifamilie auf einem Gitter auskühlen.

## Hast du ? GEWUSST, DASS ... ?

... «Grittibänz» früher gar kein nettes Wort war? «Gritti» oder «Grätti» nannte man gebrechliche Männer, die mit gespreizten Beinen gingen. «Bänz» war ein Spitzname für Männer Namens Benedikt. Und weil der Name so häufig war, sagte man manchmal «Bänz» anstatt «Mann». Grittibänz hiess also so viel wie «gebrechlicher Mann mit gespreizten Beinen». Zum Glück steht der Name heute einfach für ein feines Hefegebäck.



Chefkoch ★★☆☆

# DREIKÖNIGSKUCHEN MIT MANDELKÖNIG



**Chefkoch** ★★☆☆

<b>20 Min.</b> Aktive Zeit	<b>2 STD. 50 Min.</b> Gesamtzeit	<b>323 KCAL</b> pro 100 g
-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 1 DREIKÖNIGSKUCHEN

- 500 g Weissmehl
- 1½ TL Salz
- 3 EL Zucker
- ½ Würfel Hefe (ca. 20 g)
- 80 g Butter, weich
- 3 dl Milch

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Hefeteig:** Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Butter und Milch begeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.



1 Mandel

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

**2. Formen:** Teig in 8 kleine und 1 grosse Portion teilen. Kugeln formen, dabei die Mandel (König) in eine der kleinen Kugeln stecken. Die grosse Kugel in die Mitte eines mit Backpapier belegten Blechs geben, die kleinen Kugeln gleichmässig rundum verteilen, zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen.



1 Ei

**3. Dekorieren:** Ei in einem Schälchen verklopfen, Kuchen damit bestreichen.



- 2 EL Mandelblättchen
- 2 EL Hagelzucker

Mandelblättchen und Hagelzucker darüberstreuen.

**4. Backen:** Ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 180°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Kuchen auf ein Gitter schieben, auskühlen.

# HAFERFLOCKEN-APFEL-GRANOLA



**Chefkoch** ★★☆☆

<b>30 MIN.</b> Aktive Zeit	<b>55 MIN.</b> Gesamtzeit	<b>493 KCAL</b> pro 100 g
-------------------------------	------------------------------	------------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 750 G

75g Kokosöl

200g Mandeln  
75g getrocknete Apfelringe

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Masse:** Öl in einer Pfanne schmelzen, in eine Schüssel giessen, etwas abkühlen.

Mandeln grob hacken, Apfelringe grob schneiden, zum Kokosöl geben.



An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

150g Apfelmostgelee  
200g grobe Vollkorn-Haferflocken  
80g Quinoapops  
1 TL Zimt  
¼ TL Salz

Apfelmostgelee, Haferflocken, Quinoapops, Zimt und Salz begeben, gut mischen.



Mischung auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

**2. Backen:** Ca. 25 Min. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens, dabei 3 bis 4 Mal wenden. Herausnehmen, auf dem Blech auskühlen. Granola in die Weckgläser verteilen, gut verschliessen.

**Haltbarkeit:** Ca. 3 Wochen

Hast du  
GEWUSST, DASS ...?

... Granola eine besonders knusprige Art Müesli ist? Die Zutaten, zum Beispiel Flocken, Nüsse, Kerne und Trockenfrüchte, werden nämlich mit einem Süßungsmittel wie Apfelmostgelee, Honig oder Agavendicksaft und etwas Fett (Kokosöl, Butter, Sonnenblumenöl ...) gemischt und dann im Ofen so lange gebacken, bis sie schön knusprig sind.

Chefkoch ★★☆☆

# SCNEEMONSTER- UND EICHHÖRNCHEN-GUETZLI



Meisterkoch ★★ ★

1 STD. Aktive Zeit	1 STD. 50 MIN. Gesamtzeit	163 KCAL pro Stück
-----------------------	------------------------------	-----------------------

 **DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 24 STÜCKE

**1 Becher** griechisches Jogurt nature (150 g)

**½ Becher** Puderzucker (ca. 50 g)

**100 g** Butter, weich

**1** frisches Ei

**½ Becher** Pinienkerne (ca. 60 g)

**2 Becher** helles Dinkelmehl (ca. 200 g)

**1 Becher** Kokosflocken (ca. 60 g)

**¾ TL** Backpulver

**¼ TL** Salz

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen



## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Jogurt:** Jogurt in eine Schüssel umfüllen, beiseitestellen. Jogurtbecher ausspülen, trocknen, als Masseinheit verwenden.

**2. Teig:** Puderzucker, Butter und Ei in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Mixers ca. 3 Min. rühren. 1 EL Jogurt darunterrühren. Pinienkerne fein hacken, mit Mehl, Kokosflocken, Backpulver und Salz mischen, unter die Masse mischen, zu einem Teig zusammenfügen. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

**3. Ausstechen:** Teig portionenweise zwischen zwei Backpapieren ca. 4 mm dick auswallen. Ca. 12 Rondellen (ca. 6 cm Ø) und ca. 12 Eichhörnchen ausstechen, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.

**4. Backen:** Pro Blech ca. 10 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Guetzli auf einem Gitter auskühlen.

**1 Becher** Puderzucker (ca. 100 g)

**½ Becher** Kokosflocken (ca. 50 g)

Zuckerdekor-Stift (schwarz und blau)

**12** Smarties (braun)

**48** Pinienkerne

**5. Schneemonster:** Puderzucker in ein Schüsselchen geben, ca. 2 EL beiseitegestelltes Jogurt darunterrühren, bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Den Rand der Guetzli mithilfe eines Teelöffels mit der Glasur bestreichen, Kokosflocken darüberstreuen. Mit Zuckerdekor-Stiften Augen und Mund zeichnen. Smarties für die Nase und Pinienkerne für die Ohren und Zähne aufsetzen.

**1** Zuckerdekor-Stift (schwarz)

**50 g** Schokolade

**6. Eichhörnchen:** Augen mit dem Zuckerdekor-Stift malen. Schokolade grob hacken, in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren, Schokolade schmelzen, glatt rühren. Mithilfe eines Teelöffels den Schwanz verzieren.





## DAS BRAUCHTS FÜR 30 STÜCKE

**200 g** Weissmehl  
**1 TL** Natron  
**2 Prisen** Salz  
**¼ TL** Zimt  
**2 Msp.** Nelkenpulver  
**wenig** Piment

**100 g** Butter  
**1 TL** Ingwer  
**1** Bio-Orange  
**70 g** gemahlener Rohrzucker  
**¾ dl** Ahornsirup

An den markierten Stellen  
können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Trockene Zutaten:** Mehl, Natron, Salz, Zimt, Nelkenpulver und Piment in eine Schüssel geben, mischen.

**2. Teig:** Butter in einer Pfanne erwärmen, schmelzen. Ingwer fein reiben, von der Orange wenig Schale abreiben. Beides mit dem Zucker und dem Ahornsirup zur Butter geben, rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Pfanne von der Platte nehmen, etwas abkühlen. Buttermasse zu den trockenen Zutaten geben, rasch zu einem Teig zusammenfügen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

**3. Formen:** Teig portionenweise zwischen zwei Backpapieren ca. 4 mm dick auswallen. Mit einem runden Förmchen (ca. 6 cm Ø) Rondellen ausstechen, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.

**4. Backen:** Pro Blech je ca. 6 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**1** frisches Eiweiss  
**100 g** Puderzucker  
**30** Marshmallows  
Zuckerdekor-Stift  
(braun und rot)

**5. Schneemänner:** Eiweiss mit so viel Puderzucker verrühren, bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Guetzli mit einem Teelöffel damit bestreichen. Je ein Marshmallow darauflegen, mit den Dekorstiften Arme, Augen, Nase, Schal und Knöpfe darufmalen.

**Haltbarkeit:** In einer Dose, gut verschlossen, ca. 1 Woche.





## DAS BRAUCHTS FÜR 20 STÜCKE

- 200 g Butter, weich
- 125 g Puderzucker
- ¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille
- 1 Prise Salz
- 1 frisches Eiweiss
- 300 g Weissmehl

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Butter in eine Schüssel geben, Zucker, Vanille, Salz und Eiweiss beigeben, mit den Schwingbesen des Mixers rühren, bis die Masse heller ist. Mehl daruntermischen. Teig etwas flach drücken, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.



**2. Formen:** Teig portionenweise zwischen zwei Backpapieren oder auf wenig Mehl ca. 4 mm dick auswallen. Rondellen oder Bären von je ca. 6 cm Ø ausstechen, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Aus der Hälfte kleine Formen ausstechen, ca. 30 Min. kühl stellen.



**3. Backen:** Pro Blech ca. 10 Min. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, auf einem Gitter auskühlen.



**4. Füllen:** Konfitüre glattrühren, auf die Guetzlibödeli verteilen. Guetzlibödeli mit Puderzucker bestäuben, auf die Konfitüre legen.

**Haltbarkeit:** In einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

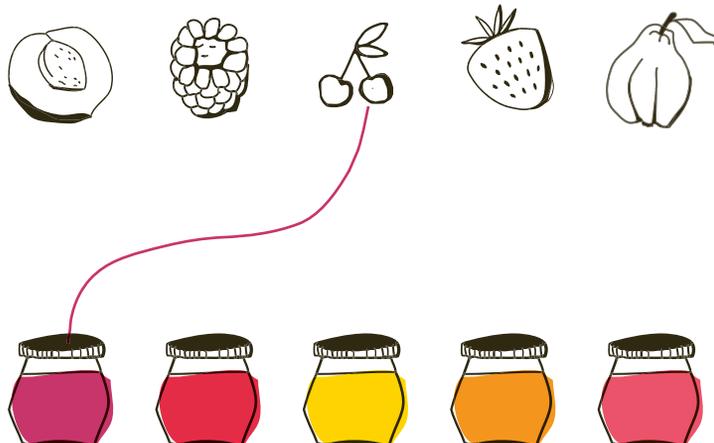
**Tipp:** Am Besten mit der Lieblingskonfi oder verschiedenen Konfis oder Gelees füllen.

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

- 150 g Konfitüre
- Puderzucker zum Bestäuben

### Buntes FRÜCHTERATEN

Konfitüre kommt genau wie die Früchte, die dafür verwendet werden, in vielen Farben daher. Welche Frucht ergibt welche Konfitürenfarbe? Verbinde die Gläser mit der richtigen Frucht und male diese in derselben Farbe aus!



# SCHNEE- TORTE



**Meisterkoch** ★ ★ ★

<b>30 MIN.</b> Aktive Zeit	<b>1 STD. 30 MIN.</b> Gesamtzeit	<b>368 KCAL</b> pro Stück
-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 1 TORTE À 12 STÜCKE

**200 g** weiße Schokolade  
**½ dl** Vollrahm  
**250 g** Halbfettquark

An den markierten Stellen  
können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Schokolade:** Schokolade in Stücke brechen, Rahm in einer Pfanne erwärmen. Pfanne von der Platte nehmen, Schokolade begeben, kurz stehen lassen, glatt rühren. Quark daruntermischen.



**4 ½ dl** Vollrahm

**2. Masse:** Rahm steif schlagen, sorgfältig unter die Schokolade ziehen. Ca. 50 g davon in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 10 mm Ø) füllen. Beides ca. 30 Min. kühl stellen.

**1** heller Biskuit-Tortenboden  
1× durchgeschnitten (ca. 320 g)

**3. Torte:** Die Hälfte des Rahms auf dem Biskuitboden verteilen, Biskuitdeckel darauflegen, restlichen Rahm auf dem Biskuitdeckel und am Rand verteilen. Ca. 30 Min. kühl stellen.



**40 g** Kokosraspel  
**einige** Zucker-Streudekore  
**einige** weiße Schokokugeln

**4. Verzieren:** Rahmberge mit dem kühl gestellten Rahm auf die Torte spritzen, Kokosraspel über die Torte streuen, mit Zucker-Streudekor und Schokokugeln verzieren.





## DAS BRAUCHTS FÜR 12 STÜCKE

- 350 g Ruchmehl
- 100 g gemahlener Rohrzucker
- ½ EL Kakaopulver
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 1 ½ dl Milch
- 80 g Honig
- 1 ½ TL Natron

1 EL Milch

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen



- 1 frisches Eiweiss
- 1 TL Zitronensaft
- 160 g Puderzucker
- etwas Zuckerverzierung

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Lebkuchenteig:** Mehl, Zucker, Kakaopulver und Lebkuchengewürz in einer Schüssel mischen. Milch in einer kleinen Pfanne erwärmen. Pfanne von der Platte nehmen, Honig und Natron begeben, rühren, bis sich der Honig aufgelöst hat. Die Milch zum Mehl giessen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig flach drücken, gut in Frischhaltefolie eingepackt ca. 8 Std. oder über Nacht kühl stellen.

**2. Herzen:** Teig nochmals gut durchkneten, portionenweise auf wenig Mehl ca. 4 mm dick auswallen. Herzen (ca. 12 cm Ø) ausstechen, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen, mit wenig Milch bestreichen.

**3. Backen:** Pro Blech ca. 10 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Lebkuchenerzen auf einem Gitter auskühlen.

**4. Verzieren:** Eiweisse mit dem Zitronensaft leicht verklopfen, Puderzucker begeben, mit den Schwingbesen des Mixers ca. 5 Min. rühren, bis eine dicke Glasur entsteht. Die Glasur in einen Einweg-Spritzsack geben, einen kleinen Spitz abschneiden. Herzen nach Lust und Laune beschriften und verzieren, trocknen lassen.

**Haltbarkeit:** In einer Dose gut verschlossen kühl und trocken ca. 1 Woche.



Hast du  
GEWUSST, DASS ...?

... Lebkuchengewürz kein einzelnes Gewürz ist, sondern aus vielen verschiedenen Gewürzen gemacht wird? Dafür werden zum Beispiel Sternanis, Koriandersamen, Zimt und Gewürznelken gemischt. Es gibt aber auch Varianten mit Kakao, Ingwer und Kardamom.



# CRINKLE-SCHOKOLADENGUETZLI

Meisterkoch ★★ ★

30 MIN. Aktive Zeit	2 STD. 46 MIN. Gesamtzeit	102 KCAL pro Stück
------------------------	------------------------------	-----------------------



## DAS BRAUCHTS FÜR 30 STÜCKE

- 100 g Butter, weich
- 150 g Zucker
- 2 Eier
- 100 g dunkle Schokolade
- 220 g Weissmehl
- 1 EL Kakaopulver
- 1 ½ TL Backpulver

An den markierten Stellen können die Kids mithelfen

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Butter und Zucker in einer Schüssel verrühren. Eier begeben, mit den Schwingbesen des Mixers ca. 3 Min. rühren, bis die Masse heller ist. Schokolade in Stücke brechen, in eine dünnwandige Schüssel geben, Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren, etwas auskühlen. Schokolade unter die Buttermasse rühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, unter die Buttermasse rühren. Teig zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.



50 g Puderzucker

**2. Formen:** Teig in 30 Portionen teilen, zu Kugeln formen. Puderzucker in einen tiefen Teller geben, Kugeln darin wenden, mit genügend Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.



**3. Backen:** Pro Blech ca. 8 Min. in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf dem Blech etwas abkühlen, sorgfältig auf ein Gitter legen, auskühlen.

# NOCH MEHR KOCHSPASS MIT KINDERN

Diese Extras findet ihr auf [littlefooby.ch](http://littlefooby.ch)



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Coop Genossenschaft, Thiersteinallee 12,  
Postfach 2550, CH-4002 Basel

### Projektleitung:

Nathaline Neuschwander, Coop Marketing/Digitale Services

### Projektkoordination:

Stephanie Stähli, Coop Marketing/Digitale Services

### Produktion:

Robert Suter, Coop Marketing/Digitale Services

### Konzeption und Gestaltung:

Valencia Kommunikation AG, Basel

### Rezepte:

Betty Bossi, Zürich

### Foodfotografie:

Studio KiBa, Stefan Schmidlin, Claudia Link

Copyright © 2021 | fooby.ch

### Foodstyling:

Studio KiBa, Katja Rey, Monika Hansen, Claudia Schilling

### Bildbearbeitung:

Sturm AG, Muttenz

### Druck Inhalt:

Multicolor Print AG, Baar

### Druck Umschlag:

Druckerei Kyburz AG, Dielsdorf

### Bindearbeiten:

Bubu AG, Mönchaltorf

### Lektorat:

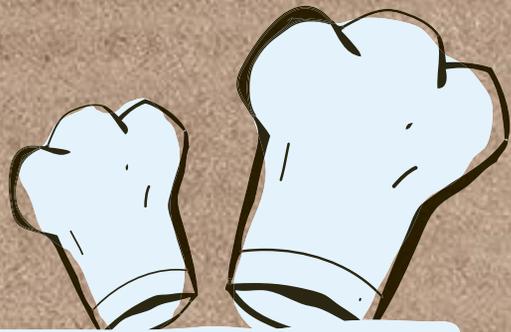
Rotstift AG, Basel

### Auflage:

76'500 Ex.



gedruckt in der  
schweiz



# KOCHSPASS mit Kindern

**Spass für die Kleinen, Hilfe für die Grossen  
und Genuss für die ganze Familie –  
willkommen bei little FOOBY!**

Gemeinsam geniessen ist etwas vom Schönsten, was es gibt. Noch besser wird es, wenn alle am Familien-Menü mitwirken dürfen. Genau dafür haben wir das little FOOBY Kochbuch geschaffen. Es erwarten euch 53 Rezepte, welche speziell für das gemeinsame Kochen von Kindern und Erwachsenen entwickelt wurden. Salzig, süss oder weihnachtlich: hier finden alle etwas Feines. Für neugierige Köche haben wir ausserdem viel spannendes Kochwissen in dieses Buch gepackt.

Machen wir die Küche zu einem Ort, an dem wir gemeinsam lernen, ausprobieren und die Freude am Essen erleben – los gehts!