



# Selbstgemachte Pommes mit Ketchup

 4 Portionen

## ZUTATEN

### Für die Pommes frites

- 1 kg Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- etwas Jodsalz

### Für den Ketchup

- 1 Zwiebel
- 200 ml Wasser
- 200 g Tomatenmark
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Sojasauce
- etwas Jodsalz, Honig

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, schälen und nochmal mit Wasser abspülen. Die Kartoffeln der Länge nach vierteln.
2. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
3. Kartoffelstifte auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Öl und Paprikapulver vermengen. In den Ofen geben und für ca. 35 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Während die Kartoffeln backen, den Ketchup vorbereiten. Dafür die Zwiebel schälen und klein würfeln.
5. Die Zwiebelwürfel mit etwas Öl in einen Kochtopf andünsten. Tomatenmark zugeben und mit dünsten. Soviel Wasser zugeben, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Essig zufügen und für etwa 5-10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln.
6. Den Ketchup pürieren und mit Salz, Honig und Sojasauce abschmecken.



# Kräuterquark



4 Portionen

## ZUTATEN

- 500 g Speisequark
- 3–4 EL Mineralwasser
- getrockneter/ frischer Schnittlauch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- Petersilie
- Dill
- Knoblauch



## ZUBEREITUNG

1. Den Speisequark in eine Schüssel geben und mit dem Mineralwasser cremig rühren. Je nach gewünschter Konsistenz kann mehr oder weniger Wasser hinzugefügt werden.
2. Frischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden- getrockneten nicht.
3. Soviel Schnittlauch unter den Quark mischen, wie gefällt. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
4. Den Kräuterquark für etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.
5. Perfekt als Dip zu Gemüse, als Brotaufstrich oder Beilage zu Kartoffeln.

Tipp: Für Abwechslung, kann man auch andere Kräuter verwenden wie Petersilie, Dill oder Knoblauch. Knoblauch ist eine tolle Alternative, für alle, die kein "Grünzeug" mögen.



# Cupcakes



ca. 12 kleine Muffins

## ZUTATEN

### Muffins

- 300 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- $\frac{3}{4}$  TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 150 g Apfelmus (ungesüßt)
- 2 reife Bananen (zerdrückt)
- 3 Eier
- 100 ml Pflanzenöl
- 200 ml Milch (oder Pflanzendrink)
- 40–50 g Zucker

### Topping

- 250 g Magerquark
- 3 EL Sprudelwasser
- 2 EL Zucker oder Honig

### Optional zur Deko

- Beeren, Nüsse, Zartbitterschokolade



### Muffins:

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bananen zerdrücken.
2. Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und Salz mit Eier, Öl, Milch, Apfelmus und Zucker in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
3. Muffinformchen auf einem kalten Backblech verteilen. Teig in die Förmchen füllen.
4. Ca. 20 Minuten bei 180 °C backen, bis die Muffins goldbraun sind – Stäbchenprobe machen!
5. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

### Frosting:

1. Magerquark mit Mineralwasser glattrühren und nach Geschmack mit etwas Zucker oder Honig süßen.
2. Das Frosting auf die ausgekühlten Muffins streichen oder spritzen.
3. Nach Belieben mit Beeren, Streuseln oder dunkler Schokolade garnieren.





# Gemüse-Lollies/ Gemüsepuzzle



4 Portionen

## ZUTATEN

- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Karotte

Optional

- Holzspieß
- Gemüseausstechformen oder kleine Plätzchenformen

## ZUBEREITUNG

1. Die Karotten schälen. (Ob man die Gurken vorher schält, ist Geschmacksache. Kleine Kinder mögen erfahrungsgemäß die Schale manchmal nicht so gern, mit Schale schauen die Lollis andererseits noch ein bisschen cooler und bunter aus.)
2. Die Gurke und Karotte in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der selben Ausstechform bei den Gurken und Möhren die Mitten ausstechen.
3. Die ausgestochenen Formen der Gurken in die Möhrenscheiben einsetzen und umgekehrt.
4. OPTIONAL: mit einem Fingerfood-Spieß zusammenstecken.

### Tipp:

Die Gemüse-Lollies sind nicht nur ein Hingucker, sondern fördern durch das Basteln auch die Feinmotorik. Mit lustigen Formen und z.B. einem Joghurt-Dip, wird es besonders interessant weil man damit "spielen" kann. 😊 Besonders wichtig ist es, nicht nur "Bekanntes" anzubieten! Ruhig immer mal etwas "Neues" dazulegen. Ohne Wertung, ohne Kommentar und überraschen lassen, was passiert!

