

# KOCHBUCH



Georg Klingenberg Schule  
gesund kochen & snacken

Projektwoche  
Juli 2023

Thema:  
Prävention

Wahlmodul:  
Gesund  
Snacken

Mindmaps

schnell      einfach  
satt      Snacks      mitnehmbar  
fit      abwechslungsreich

Balaststoffe      Glückliche  
Mineralien      gesund      Vitamine  
Nüsse      Obst & Gemüse

## **Energie-Balls**

100 g gehackte  
Mandeln  
180 g Datteln  
2 EL Kakaopulver  
1/2 TL Vanille  
1 Prise Salz

1UP



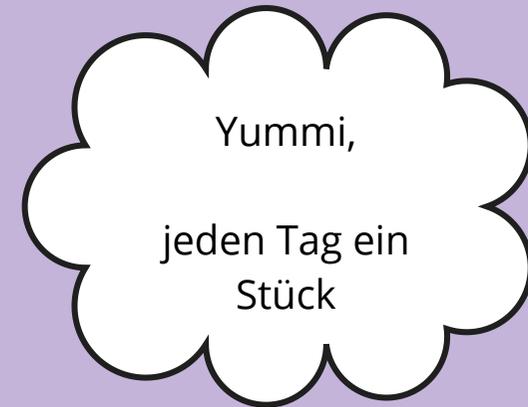
## Couscous Salat

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 4 TL Kreuzkrümmel
- 480 ml Gemüsebrühe
- 1 Tl Chiliflocken
- 500 g Instant Couscous
- 2 rote Paprika
- 1 Strauchtomate
- 1 Salatgurke



# Bananenbrot

Zutaten für	1	Portionen
	3	Banane(n), sehr reif (je dunkler, desto besser), etwa 300 g
	200 g	Weizenvollkornmehl, alternativ Roggenmehl, Weißmehl, Dinkelmehl
	n. B.	Zimtpulver (ca. 1/2 - 1 TL)
	100 g	Apfel, gerieben, oder Apfelmus ohne Zucker
	½ Pck.	Backpulver
	2	Ei(er)
	50 g	Walnüsse, gehackte, alternativ Mandeln, Haselnüsse



# Himbeer- Nuss-Riegel

Für die Nuss-Schicht

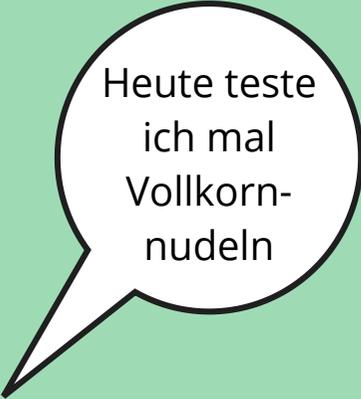
140 g Mandeln

140 g

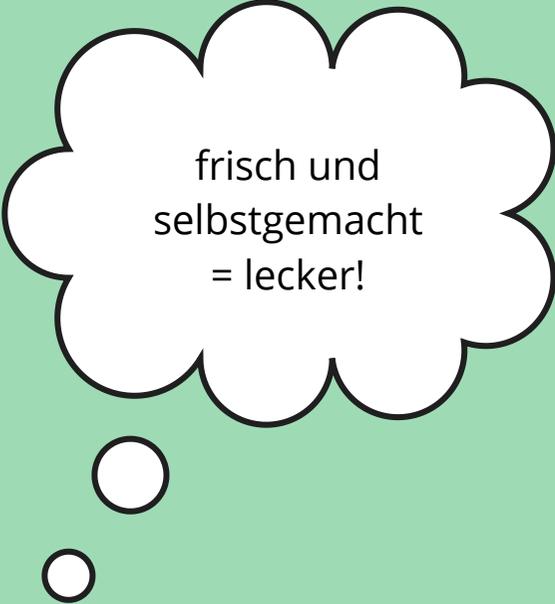


1

# Pesto für Nudeln



Heute teste  
ich mal  
Vollkorn-  
nudeln



frisch und  
selbstgemacht  
= lecker!

Zutaten mixen:

1 Bund Rucula  
1,5 Knoblauchzehen  
38 g Mandeln  
40 g Parmesan  
80 ml Olivenöl

# Pizza Muffins

## Zutaten

1 Tomate

1/2 Zwiebel

1 Paprika

1 Pkt. Speckwürfel

Mehl, Backpulver, Kräuter , Paprikapulver,  
Buttermilch



# Wraps

Zutaten für 2 Portionen

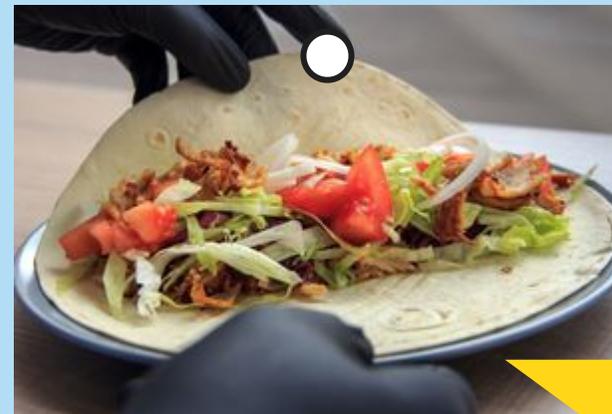
Für die Füllung

- 300 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 kleine Tomaten
- 1/2 Gurke
- 150 g Käse
- Salz, Pfeffer

Für die Soße

- 1 EL Senf
- 3 EL Light Mayonnaise
- 1 TL Tomatenmark
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

Vollkorntortillas  
machen länger  
satt ;)



3

TO

BE

CONTI-

NUED