



Super Müsli für schlaue Kids

* * * * *

Mango-Quark

* * * * *

Kartoffel-Zucchini-Rösti mit Möhrenrohkost

Langner & Kagerbauer



Mietkoch Kagerbauer



SUSANNE LANGNER

Super Müsli für schlaue Kids

für 10 Portionen

0,375	Kg	Honig oder Agavendicksaft
0,750	Kg	kernige Haferflocken
0,250	Kg	gemischte Nüsse
0,250	Kg	Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
0,150	Kg	Butter

- 1.) Backofen auf 150°C vorheizen.
- 2.) In einem großen Topf Butter zusammen mit dem Honig schmelzen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einer Masse verrühren.
- 3.) Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse dünn darauf verstreichen. Für etwa 10-15 Minuten in den Ofen und mehrmals mit einer Gabel alles gut durchmischen, dass es gleichmäßig knusprig wird.

Mango-Quark

für 10 Portionen

0,750	Kg	Magerquark
0,350	Kg	Mango
		Honig nach Bedarf

- 1.) Mango pürieren und bei nicht ganz reifen Früchten etwas Honig für die süße untermixen.
- 2.) Mango-Püree mit dem Magerquark verrühren und servieren

Langner & Kagerbauer

Möhrenrohkost

für 10 Portionen

1,000	Kg	Möhren
		Zitronensaft
		Honig

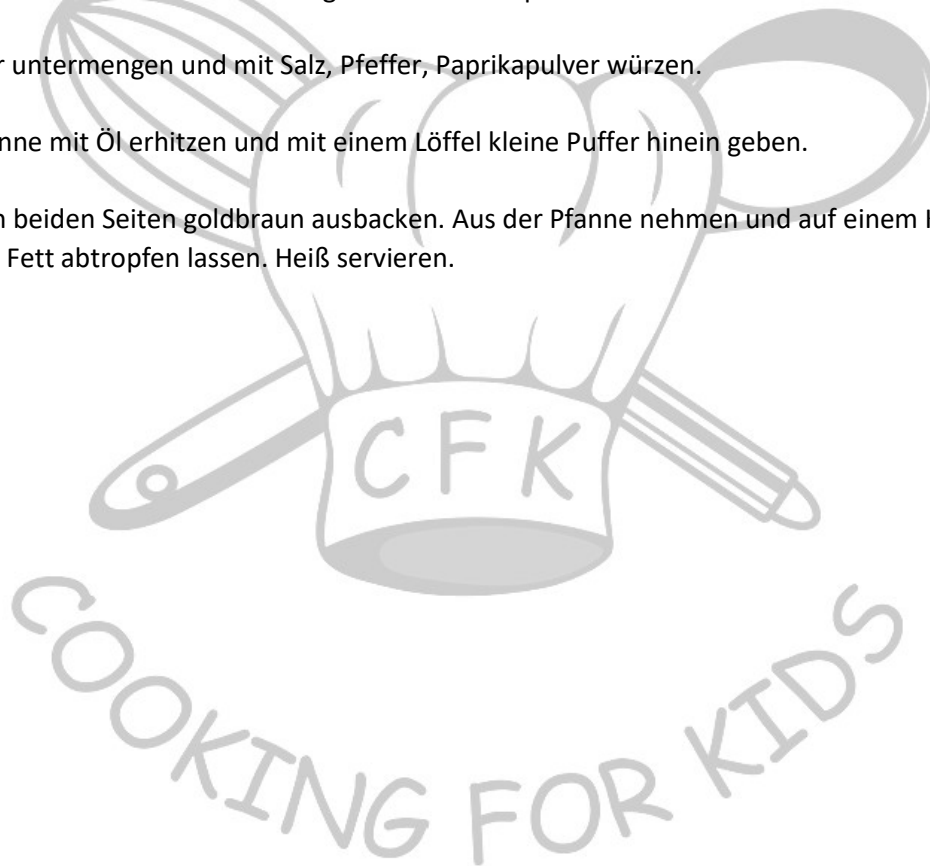
- 1.) Möhren waschen und schälen. Mit einer groben Reibe die Möhren raspeln.
- 2.) Die geraspelten Möhren mit Zitronensaft und Honig abschmecken.

Kartoffel-Zucchini-Rösti

für 10 Portionen

1,000	Kg	Kartoffeln
0,500	Kg	Zucchini
2	Stk	Eier
		Salz
		Pfeffer
		Paprika edelsüß

- 1.) Kartoffeln und Zucchini waschen. Kartoffeln schälen und bei der Zucchini beide Enden abschneiden. Beides auf einer groben Reibe raspeln.
- 2.) Eier untermengen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen.
- 3.) Pfanne mit Öl erhitzen und mit einem Löffel kleine Puffer hinein geben.
- 4.) Von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Kuchentuch das Fett abtropfen lassen. Heiß servieren.



Langner & Kagerbauer