



## Himbeer-Minze-Shake

\* \* \* \* \*

## Vitale Wraps

\* \* \* \* \*

## Schokoladenäpfel am Spieß

COOKING FOR KIDS  
Langner & Kagerbauer



Mietkoch Kagerbauer



SUSANNE LANGNER

## Himbeer-Minze-Shake

für 10 Gläser

1,000	Kg	Himbeeren
0,750	Kg	Joghurt
0,500	L	Milch
2	Stk	Limette
5	EL	Honig
10	Blatt	Minze + etwas zum dekorieren

- 1.) Minze und Himbeeren gründlich wasche. TK Himbeeren einfach auftauen lassen.
- 2.) Minze und Himbeeren in einen Messbecher geben. Die Limetten auspressen und zusammen mit dem Honig und der Milch zu den Himbeeren geben.
- 3.) Mit einem Pürierstab alles zu einem glatten Shake vermischen und in Gläser abfüllen. Mit etwas Minze verzieren und fertig.

## Wrap Dip

für 10 Portionen

0,300	Kg	Quark
0,200	Kg	Frischkäse
0,200	Kg	saure Sahne
0,050	L	Olivenöl
		Mineralwasser
		Kräuter nach Wahl
		Salz & Pfeffer

- 1.) Quark, Frischkäse, Olivenöl und saure Sahne in eine Schüssel geben.
- 2.) Nehmt die Kräuter, welche euch am besten schmecken. Ein falsch oder richtig gibt es da nicht. Die Kräuter fein hacken und in die Schüssel zu den anderen Zutaten geben.
- 3.) Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.) Wenn die Konsistenz etwas zu fest ist, esslöffelweise Mineralwasser unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## Vitale Wraps

für 10 Portionen

5	Stk	Weizentortillas
1	Stk	Gurke
3	Stk	Paprika bunt
1	Stk	Eisbergsalat
4	Stk	Tomaten
		Gegrilltes Hühnchen oder Thunfisch
		Dip für Wrap (siehe Rezept)

- 1.) Gemüse gründlich waschen. Bei den Gurken beide Enden abschneiden und in 4 gleich große Stücke teilen. Die Stücke jeweils der Länge nach in etwas dickere Streifen schneiden.
- 2.) Die Paprika von oben nach unten aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Der Länge ebenfalls in Streifen schneiden.
- 3.) Die äußeren Blätter des Eisbergsalats entfernen und mit einem kleinen Messer den Strunk an der Unterseite herausschneiden. Eisbergsalat vierteln. Die Viertel quer vor sich hinlegen und in Streifen schneiden.
- 4.) Die Tomaten mit der Strunkseite nach oben vor sich legen und von oben nach unten teilen. Mit einem Messer den grünen Strunk herausschneiden und Tomaten in mundgerechte Stückchen schneiden.
- 5.) Die Weizentortillas vor sich hinlegen und großzügig die komplette Oberseite, mit dem Wrap Dip, bestreichen. Alle Zutaten, in der Mitte des Tortillas, von links nach rechts verteilen. Den Wrap einmal zusammenrollen und genießen.

## Schokoladenäpfel am Spieß

für 10 Spieße

5	Stk	Äpfel
0,400	Kg	Kuvertüre

- 1.) Schokolade in eine kleine Schüssel geben und diese in einen Topf mit etwas Wasser stellen. Auf kleiner Stufe die Schokolade zum Schmelzen bringen. Es darf kein Wasser in die Schokolade gelangen!!!
- 2.) Bei den Äpfeln das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen und achteln.
- 3.) Apfelstückchen auf Holzspieße stecken und hochkant über die Schüssel mit der Schokolade halten. Mit einem Löffel die Schokolade von oben nach unten über den Spieß laufen lassen. Leicht abtropfen lassen und auf einem Teller kühlstellen.