

Gesunde Jause

Die Kinder der 1c haben köstliche Aufstriche und Obstsalat zubereitet und nett präsentiert.

Eiaufstrich

6	Ei (er)
1	Zwiebel
4	Essiggurkerl
1	EL Kapern
100 grams	Topfen
2	EL Mayonnaise
add	Salz
add	Pfeffer
add	Schnittlauch

1. Eier schälen und klein schneiden. Zwiebel, Gurkerl und Kapern klein hacken.
2. Alle Zutaten ordentlich verrühren, damit sie sich gut verbinden.
3. Den Eiaufstrich nochmals abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Liptauer

- 1 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Paprika waschen, Stiel sowie Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Topfen, Butter und Sauerrahm mit dem geschnittenen Gemüse und dem Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer gut vermengen.
- 3 Wer möchte, kann noch ein wenig scharfen Senf und Kümmel hinzugeben, damit der Liptauer noch pikanter schmeckt.

Kräuteraufstrich

125 g	Magertopfen
125 g	Sauerrahm
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
0.5 Bund	Schnittlauch
0.3 Bund	Petersilie
4 Bl	Löwenzahn

Avocadoaufstrich

3 Avocados

4 Tomaten

½ Topfen

1 Schuss Zitronensaft

1 Prise Salz

Paprikapulver

Chilipulver

Kräuter

Zitronenöl