

Kokosmilchreis mit Vanille und Zitronengras



Mit gehäckselten Nüssen als Topping

Verwenden Sie bei solchen leckeren Desserts am besten frische Vanille. Und möglichst auch selbst hergestellten Vanillezucker. Und ziehen beides dem industriell hergestellten Vanillezucker aus dem Päckchen vor. Denn letzterer ist chemisch hergestellt.

Denn ein solch leckeres Dessert schmeckt damit einfach um Längen besser als mit der Chemie darin.

Und für einen noch besseren Geschmack kommt ein Stängel Zitronengras in den Milchreis und wird mitgekocht. Eigentlich waren Kardamonkapseln als weitere Zutat geplant, die ja auch eine zitronige Note in ein Dessert bringen. Dann konnte ich glücklicherweise noch auf einen Stängel Zitronengras zurückgreifen.

Und für eine besondere Zubereitung des doch eher gewöhnlichen Milchreises wird dieser nicht in gewöhnlicher Kuhmilch gegart. Sondern in Kokosmilch aus der Dose. Diese macht den Reis noch cremiger und süßer als bei Verwendung der bei uns üblichen Milch.

Für 2 Personen:

- 125 g Bio-Milchreis
- 800 ml Kokosmilch (2 Dosen à 400 ml)
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Vanilleschote
- 2 EL Vanillezucker
- eine kleine Portion Nussmix

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.



Mit Vanille- und Zitronenaroma

Zitronengrasstängel putzen, mit einem breiten Messer platt drücken und quer vierteln.

Vanilleschote längs halbieren, Mark mit einem Messer herauskratzen und in eine Schale geben. Mit der Vanilleschote mit Zucker eigenen, frischen Vanillezucker herstellen (zusammen in ein verschließbares Glas geben und mehrere Wochen ziehen lassen).

Milch in einem Topf erhitzen. Zitronengras und Vanillemark dazugeben. Reis hineingeben und zugedeckt bei sehr geringer Temperatur 40 Minuten köcheln lassen. Dabei des öfteren umrühren und Reis vom Topfboden lösen.

Zitronengras aus dem Reis entfernen.

Vanillezucker in den Reis geben, alles vermischen und abschmecken.

Nussmix in einer Küchenmaschine grob zerhackeln.

Milchreis auf zwei Schalen verteilen.

Mit den gehäckselten Nüssen garnieren. Servieren. Guten Appetit!

Birne-Mandarine-Tarte



Einfach mit gemischtem Obst

Fragen Sie sich manchmal, was sie mit übrig gebliebenem Obst machen sollen, das niemand mehr essen will? Machen Sie es sich ganz einfach. Mischen Sie das Obst und bereiten Sie damit einfach eine gemischte Obsttarte zu. Das klappt eigentlich immer und schmeckt auch sehr lecker.

Dazu brauchen Sie als Boden einfach einen normalen Mürbeteig. Und für die Füllmasse der Tarte einen so genannten Eierstich. Also eine Mischung aus Eiern und Sahne.

In letzteren kommt das geputzte und kleingeschnittene Obst.

Ab mit der Tarte in den Backofen. Und fertig ist der Wochenendkuchen.

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 4 Birnen
- 6 Mandarinen

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 40 Min.
bei 170 °C Umluft*



Einfach und lecker

Obst schälen, putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Eierstich aus Eiern und Sahne zubereiten.

Obst hinzugeben und alles gut vermischen.

Füllmasse auf den Mürbeteig geben und Tarte die oben

angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen, gut abkühlen lassen und auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Riesengarnelenschwänze in Austernsauce auf Jasminreis



Mit leckeren Riesengarnelenschwänzen

Sie essen sicherlich auch gern asiatisch. Und sind für eine Anregung für eine tolle Sauce offen. Alternativ zu der in der asiatischen Küche oft verwendeten dunklen Sojasauce, die sehr würzig ist, kann man auch einmal zu einer Austernsauce greifen. Diese bringt Würze mit. Aber auch eine gewisse

Sämigkeit, die von den Austern stammt. Auf diese Weise bekommt man eine leicht abgebundene Sauce.

Meeresfrüchte sind in der asiatischen Küche auch immer gern gesehen. Und so kommen hier Riesengarnelenschwänze in das Gericht. Und als Gemüse Lauchzwiebeln und Staudensellerie. Das Ganze bekommt etwas Schärfe durch rote Peperoni.

Als Sättigungszutat fungiert hier der Jasminreis.

Für 2 Personen:

- 8 EL Jasminreis
- 225 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- 4 Lauchzwiebeln
- einige Stängel Staudensellerie
- 4 Knoblauchzehen
- Austernsauce
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 rote Peperoni
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.



Mit Austernsauce

Jasminreis in ausreichend kochendem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Gemüse und Garnelen darin einige Minuten pfannenrühren. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Wasser hinzugeben. Gut verrühren und kurz köcheln lassen. Reis hinzugeben und alles gut vermischen.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Ricebowl



Leckere, würzige Bowl

Kochen Sie gern mit Kokosmilch? Dann wird es sicherlich ein asiatisches Gericht. Denn in Asien kocht man gerne mit Kokosmilch. Ursache dafür ist, dass ein sehr hoher Prozentsatz der asiatischen Bevölkerung eine Lactoseunverträglichkeit hat und somit keine Milchprodukte verzehren kann. Und aus diesem Grund eben zu anderen Produkten wie eben Kokosmilch greift.

Die von mir verwendete Kokosmilch hat bei der Bezeichnung auf der Dose den Zusatz „cremig“. Und das trifft auch tatsächlich zu, denn die Milch ist nicht flüssig, sondern eher kompakt. Man muss sie zum einen mit dem Esslöffel aus der Dose schaben. Und zum anderen die Kokosmilch beim Zubereiten im Wok unbedingt mit Wasser verlängern, will man eine schöne, flüssige Sauce damit zubereiten.

Ansonsten erhält man aber eine sehr leckere Sauce.

Und die Zubereitung ist fast schon klassisch. Ein wenig Geflügelfleisch, in diesem Fall von Putenschnitzeln. Und ein wenig Gemüse, in Form von frischen Zuckerschoten.

Die roten Peperonis geben dem Gericht nicht nur etwas Schärfe. Sondern sie dienen auch dem Garnieren des Gerichts. Denn sie verleihen ihm ein paar rote Farbtupfer.

Für 2 Personen:

- 8 EL Jasminreis
- 2 Putenschnitzel
- 200 g Zuckerschoten (1 Packung)
- 8 EL cremige Kokosmilch (Dose)
- 1/2 Tasse Wasser
- Fischsauce
- 2 rote Peperoni
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit roten Farbkleckschen von Peperonis Putenschnitzel in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Zuckerschoten putzen, quer halbieren und ebenfalls in eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Reis in genügend kochendem, leicht gesalzenerem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und Fleisch und Gemüse darin einige Minuten pfannenrühren.

Einen guten Schuss Fischsauce dazugeben. Kokosmilch ebenfalls dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen.

Reis hineingeben. Alles gut vermischen. Sauce abschmecken.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Mit etwas Peperoni garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Nuss-Nougat- Blätterteigstrudel



Lecker und schnell zubereitet

Sicherlich sind sie auch immer offen für neue Rezepte für ein schnelles Gebäck oder Dessert. Die vor allem dann angebracht sind, wenn sich unverhofft und kurzfristig Gäste angemeldet haben. Und da freue ich mich, dass ich hier auch einmal ein einfaches, sehr schnelles, aber sehr leckeres Rezept für ein gelungenes Dessert oder auch Gebäck für die Kaffeerrunde anbieten kann.

Einen industriell gefertigten Blätterteig kann man einige Zeit

im Kühlschrank lagern. Oder man geht schnell zum Discounter und kauft ihn dort ein, denn fast alle Discounter und natürlich auch Supermärkte haben diesen im Sortiment.

Dann fehlt nur noch ein Glas mit Nuss-Nougat-Creme. Natürlich ein verquirltes Ei, mit dem der Strudel vor dem Backen für schönen Glanz bestrichen wird. Und etwas Puderzucker für die Optik zum Bestäuben.

Aber aufgepasst, der Strudel sieht dann zwar sehr schön und vor allem zum Anbeißen süß aus. Aber er ist natürlich auch wirklich pappsüß.

Für 2 Personen:

- 1 Blätterteig (Packung)
- 400 g Nuss-Nougat-Creme (1 Glas)
- 1 Ei
- Puderzucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 15 Min.
bei 200 °C Umluft*



Schöner Blätterteig

Blätterteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Nuss-Nougat-Creme mit dem Esslöffel auf dem Blätterteig verteilen und dann gut flächig verstreichen.

Blätterteig auf dem Backpapier zusammenrollen.

Ei aufschlagen, in eine Schale geben, mit dem Backpinsel verquirlen und auf dem Strudel verstreichen.

Auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen und auf eine Tortenplatte geben.

Quer in dicke Scheiben schneiden und auf zwei Teller verteilen.

Mit Puderzucker bestäuben.

Servieren. Guten Appetit!

Kürbisrisotto



Sämig und schlotzig

Sie wissen, wie man ein gutes Risotto zubereitet? Es gibt dabei ein paar sehr wichtige Regeln zu beachten. Schauen Sie einfach im Foodblog nach dem [Grundrezept Risotto](#), dort werden Ihnen alle wichtigen Dinge genauestens erklärt.

Ich fasse aber zur Vorsicht nochmals die wesentlichsten zusammen: Risotto-, also Mittelkornreis verwenden. In mehreren Durchgängen den Reis garen. Dabei heiße Brühe schöpflöffelweise nachfüllen. Nicht zu flüssig, nicht zu fest. Sondern sämig und schlotzig. Immer ein gutes Stück Butter dazugeben. Und kleingeriebenen Käse (Parmigiano Reggiano, aber auch Gouda, Bergkäse, Emmentaler uw.).

Besonders die Regel, heiße Brühe zu verwenden, hat sich mir

erst vor kurzem so richtig erschlossen. Der Grund ist aber einleuchtend und einfach zu erklären. Risottoreis wird nicht in einem Durchgang mit viel Wasser gegart. Sondern in mehreren Durchgängen, in denen immer etwa ein Schöpflöffel Brühe nachgefüllt wird. Ist diese Brühe kalt, senkt sich die Temperatur des Reises jedoch stark ab und der Garvorgang von kalt nach heiß beginnt von vorne. Deswegen die heiße Brühe. Nach dem Nachgießen köchelt der Reis sofort wieder auf konstanter Temperatur weiter.

Zum Garnieren bietet sich gerade bei einem Kürbisrisotto ein gutes, steirisches Kürbiskernöl zum Beträufeln an. Verwenden Sie auf alle Fälle ein Kürbiskernöl, das den Zusatz „g.g.A.“ trägt. Das bedeutet „geschützte geografische Angabe“. Trägt das Kürbiskernöl dieses Siegel, dann ist zumindest eine Produktionsstufe – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – in der Steiermark erfolgt. Und das Produkt ist somit von sehr guter Qualität.

Für 2 Personen:

- 200 g Risottoreis
- 1/4 Butternusskürbis
- 2 Lauchzwiebeln
- 3/4 l Gemüsebrühe
- schwarzer Pfeffer
- ein Stück Gouda
- ein Stück Butter
- Kürbiskernöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit steirischem Kürbiskernöl
Kürbis und Lauchzwiebeln putzen. Beim Kürbis das Kerngehäuse
entfernen.

Kürbis in einer Küchenmaschine fein in eine Schalte reiben.
Lauchzwiebeln quer in Ringe schneiden.

Risotto nach dem Grundrezept zubereiten.

3 Minuten vor Ende der Garzeit Kürbis und Lauchzwiebeln
dazugeben und mitgaren.

Am Ende der Garzeit Käse und Butter unterheben und schmelzen.

Risotto abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Mit einem guten steirischen Kürbiskernöl beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Apfelmus-Joghurt-Torte



Mit Apfelmus und Joghurt

Apfelmus bekommt man auch fest und stabil. Sie glauben es nicht? Versuchen Sie dieses Rezept für diese Torte und Sie werden eines besseren belehrt.

Die Blattgelatine festigt das Apfelmus, das mit dem Naturjoghurt vermischt wird.

Und die Torte schmeckt tatsächlich leicht cremig und sämig wie ein Mus eben schmeckt. Und hat einen leichten, feinen Geschmack nach Apfel.

Aufgrund der Menge des verwendeten Joghurts und Apfelmuses braucht die Torte dann aber doch eine Menge Blattgelatine, denn Sie wissen ja sicherlich, 1 Blatt Gelatine auf 100 ml Flüssigkeit. Und bei einer Füllmasse von 1,7 l braucht es dann

eben stolze 17 Blatt Gelatine.

Aber die Torte gelingt eben gut.

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1 l Naturjoghurt (2 Becher à 500 ml)
- 700 ml Apfelmus (1 Packung)
- 17 Blatt Gelatine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.



Cremig und süß

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen

Ein Becher Joghurt in einem Topf leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand ausdrücken, in den Joghurt geben und mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Restlichen Joghurt dazugeben. Und auch das Apfelmus hineingeben. Alles gut mit dem Schneebesen verrühren.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Spring-Backform geben und gut verteilen.

Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen, besser noch über Nacht.

Backform und Backpapier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Pfannengericht mit Schlutzkrappen, Klößen und Eiern



Klöße, Nudeln und Eier

Sind Sie auch immer an Rezepten interessiert, bei denen Sie angesammelte Lebensmittel oder Essensreste verwerten können? Vielleicht ist dann dieses Rezept etwas für Sie.A

Ausgangspunkt waren Schlutzkrapfen, die von einem anderen Essen übrig geblieben waren. Und der Einfachheit halber habe ich keine frisch zubereiteten, portionsweise eingefrorenen Knödel verwendet. Sondern hier einmal auf einfache Knödel aus der Packung zurückgegriffen, also ein Convenienceprodukt. Aber bei einer solchen Resteverwertung darf es ruhig auch einmal etwas einfacher zugehen. Dazu kommen noch Eier. Und frischer Rosmarin.

Als kleine Beilage gibt es einen einfachen Salat aus einer Salatmischung dazu. Angemacht mit einem leichten Joghurtdressing.

Für 2 Personen:

- 20 gegarte Schlutzkrapfen (etwa 500 g)

- 6 Kartoffelknödel (Packung)
- 4 Eier
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- Worcestershire-Sauce

Für den Salat:

- 250 g Salatmischung (2 Packungen à 125 g)
- 200 ml Naturjoghurt (1 Becher)
- Weißweinessig
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Zucker

Zusätzlich:

- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Leckerer Pfannengericht

Knödel nach Packungsanleitung zubereiten. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Schlutzkrapfen ebenfalls nach Anleitung zubereiten, dann ebenfalls abkühlen lassen und quer halbieren. In eine Schale geben.

Eier aufschlagen, in eine Schale geben und verquirlen.

Blättchen des Rosmarin abzupfen, auf ein Schneidebrett geben und kleinwiegen.

Salat waschen. In eine Schüssel geben.

Dressing aus Joghurt, Weißweinessig, Salatkräutern, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale mischen und zubereiten. Abschmecken. Dressing über den Salat geben und mit einem Salatbesteck gut vermischen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Knödelscheiben einige Minuten kross anbraten. Dann Schlutzkrapfen dazugeben und

ebenfalls anbraten. Rosmarin dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Und mit einem guten Schuss Worcestershire-Sauce würzen. Eier darüber geben, alles gut vermischen und noch einige Minuten braten.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Zusammen servieren. Guten Appetit!

Maultaschensuppe mit Gemüse



Mit leckeren Maultaschen

Ist Ihnen die Herkunft oder Entstehungsweise der Maultaschen bekannt? Sie heißen ja auch original im Schwäbischen eigentlich „Hergottsbscheißerle“. Mönchen ist es ja verboten,

am Karfreitag Fleisch zu essen. Findig wie man im Schwabenland ist, kamen vor vielen Jahrhunderten Mönche auf die Idee, Fleisch kleinzuschneiden, eine Farce mit Gemüse und Gewürzen zuzubereiten, diese in einem Nudelteig zu verstecken und auf diese Weise zuzubereiten. Sie wollten einfach das Fleisch im Nudelteig vor dem Auge Gottes verstecken, aber auf den Genuss von Fleisch nicht verzichten. So entstanden die „Hergottsb’scheißerle“ oder auch Maultaschen.

Bei diesem einfachen Rezept greife ich auf Maultaschen aus der Packung zurück, also einem Convenienceprodukt. Aber sie sind wirklich von guter Qualität. Dazu aber frisches Gemüse. Und vor allem mit frisch zubereiteter Gemüsebrühe, die ich portionsweise eingefroren hatte.

Länger als 5 Minuten braucht die Suppe nicht, dann sind die kleingeschnittenen Maultaschen in der Brühe erhitzt. Und das Gemüse ist leicht gegart, aber immer noch knackig frisch.

Für 2 Personen:

- 800 g Maultaschen (2 Packungen à 400 g)
- 800 ml Gemüsefond
- 20 Zuckerschoten
- 1 Stück Butternusskürbis
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 4 Blätter Pak Choi
- Salz
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Und frischem Gemüse
Maultaschen in schmale Streifen schneiden.

Gemüse putzen und grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Brühe in einem Topf erhitzen. Maultaschen und Gemüse
hineingeben und etwa 5 Minuten garen.

Brühe mit Salz abschmecken.

Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit etwas Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Spieleabende mit Freunden: Die besten Aktivitäten



Spieleabende mit Freunden sind eine tolle Möglichkeit, um sich zu unterhalten und gleichzeitig Zeit miteinander zu verbringen. Es gibt viele verschiedene Arten von Aktivitäten, die Sie an einem Spieleabend machen können, je nachdem, wer teilnimmt und was jeder mag.

Ein Klassiker ist natürlich Brettspiele. Diese können sehr unterhaltsam sein und bei der Auswahl gibt es für jeden etwas. Egal ob Sie strategisch denken oder Gesellschaftsspiele bevorzugen – es gibt für alle etwas! Kartenspiele sind auch immer beliebt und bieten eine gute Gelegenheit, um die Grundregeln des Spiels zu lernen oder neue Strategien auszuprobieren. Wenn Sie mehr Action wollen, dann ist eine Runde Videospiele genau das Richtige für Sie. Ob nun alte Konsolenklassiker oder moderne Titel – es gibt so viel Auswahl

an Spielen, dass jeder auf seine Kosten kommt.

Es müssen aber nicht immer nur Spiele sein. Warum machen Sie keinen Filmabend? Oder organisieren Sie einen Quiz-Abend? Mit dem richtigen Mix an Aufgabentypen wird Ihr Abend bestimmt spannend! Und last but not least: Wir empfehlen Ihnen dringend, Snacks bereitzuhalten! Egal welche Art von Aktion am Abend stattfindet – Snacks gehören immer dazu!

Ideen für ein unterhaltsames Wochenende zuhause

Wenn Sie ein unterhaltsames Wochenende Zuhause verbringen möchten, gibt es viele Möglichkeiten. Eine der besten Ideen ist es, einen Filmabend zu veranstalten. Laden Sie Freunde und Familie ein und machen Sie Popcorn oder andere Snacks. [Wählen Sie dann Ihren Lieblingsfilm aus](#) und schalten Sie den Fernseher an!

Eine weitere Idee für ein unterhaltsames Wochenende Zuhause ist es, ein Brettspiel-Turnier zu veranstalten. Holen Sie alle Ihre Lieblingsspiele heraus und teilen Sie sich in Teams auf. Werden die Gewinner des Turniers mit Preisen belohnt?

Wenn Ihnen nach etwas Kreativem ist, können Sie versuchen, gemeinsam Kunstwerke zu erstellen. Holen Sie Farben, Stifte und Papier heraus und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! Oder werfen Sie eine DIY-Party! Suchen Sie im Internet nach interessanten Projekten oder basteln sie etwas ganz Eigenes.



Für diejenigen von Ihnen, die gerne draußen sind: Warum gehen sie nicht wandern? Packen sie ihr Picknickkorb und machen sie einen Spaziergang durch den Wald oder entlang des Strandes? Genießen sie die frische Luft und nehmen sie all die Schönheit der Natur in sich auf!

Tipps und Tricks für das Kochen zuhause mit Freunden

Kochen zu Hause mit Freunden ist eine tolle Möglichkeit, um gemeinsam Zeit zu verbringen und [neue Rezepte auszuprobieren](#). Hier sind einige Tipps und Tricks, die Ihnen dabei helfen können, einen unvergesslichen Abend zu erleben:

1. Planen Sie im Voraus: Wenn Sie vorhaben, mit Freunden zu kochen, sollten Sie sich rechtzeitig Gedanken über das Menü machen. Überlegen Sie sich, was jeder beisteuern kann und wer welche Aufgaben übernimmt.

2. Machen Sie es interaktiv: Kochen ist nicht nur eine gute Gelegenheit für Gespräche, sondern auch für gemeinsame Aktivitäten. Lassen Sie Ihre Freunde an der Zubereitung teilnehmen oder bitten Sie jeden um seine Lieblingsrezeptidee!

3. Seien Sie flexibel: Es ist wichtig, dass alle Beteiligten Spaß haben – also seien Sie flexibel! Wenn jemand etwas anders machen möchte als geplant oder ein bestimmtes Gericht nicht mag – lassen Sie ihm die Freiheit!

4. Genießen und feiern: Am Ende des Abends sollten alle Teilnehmer stolz auf ihr Ergebnis sein – also genießen und feiern! Setzen Sie sich an den Tisch und schmecken alles ab; machen Fotos von dem Essensergebnis; spiel Musik; tanzen ... Alles was Ihnen Spaß macht!

Welche Spiele im Online Casino sind besonders interessant und warum?

Online Casinos bieten eine Vielzahl an Spielen, die für jeden Geschmack etwas zu bieten haben. Fast immer gibt es eine Sonderaktion oder auch einen [Casino 10 Euro Bonus ohne Einzahlung](#) in den teilnehmenden Spielhallen. Einige der beliebtesten und interessantesten Spiele sind Roulette, Blackjack, Slots und Video Poker.

Roulette ist eines der ältesten Casino-Spiele und wird seit Jahrhunderten gespielt. Es ist ein sehr spannendes Spiel, bei dem man auf Zahlen oder Farben wetten kann. Die Gewinnchancen sind hoch und es gibt viele verschiedene Strategien, die man anwenden kann.

Blackjack ist ein weiteres beliebtes Kartenspiel im Online Casino. Es ist ein Strategiespiel mit hohen Gewinnchancen und es gibt viele verschiedene Varianten des Spiels zur Auswahl.

Slots sind auch sehr populär in Online Casinos. Sie sind leicht zu verstehen und bieten großartige Unterhaltung sowie

die Chance auf große Gewinne.

Video Poker ist eine Kombination aus Slot-Maschinenspiel und traditionellem Pokerspiel. Es erfordert mehr Strategie als andere Casino-Spiele, aber es hat auch das Potenzial für größere Gewinne als andere Spiele im Casino.

Insgesamt bietet das Online Casino viele interessante Spiele mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, sodass jeder etwas Passendes findet – ob Anfänger oder Profispieler!

DIY-Projekte für mehr Spaß in der Freizeit

DIY-Projekte sind eine tolle Möglichkeit, um mehr Spaß in der Freizeit zu haben. Es gibt viele verschiedene Projekte, die man ausprobieren kann, von denen einige nur wenig Zeit und Aufwand erfordern. Einige Beispiele für DIY-Projekte sind das Bauen von Möbeln, das Anfertigen von Dekorationen oder das Erstellen von Geschenken.

Eines der einfachsten DIY-Projekte ist das Bemalen alter Möbelstücke. Dieses Projekt erfordert nicht viel Zeit und Aufwand und kann Ihnen helfen, alte Möbelstücke neu zu gestalten und Ihrem Zuhause einen neuen Look zu verpassen. Sie können auch alte Bilderrahmen oder Spiegel mit Farbe bemalen oder sogar altes Holz recyceln und es in etwas Neues verwandeln.

Wenn Sie gerne basteln, können Sie auch versuchen, Ihre eigenen Dekorationsobjekte herzustellen. Mit etwas Kreativität können Sie leere Flaschen in schicke Vasen verwandeln oder altes Papier in originelles Kunsthandwerk umgestalten. Wenn Sie handwerklich begabter sind, könnte es auch interessant sein, Ihre eigenen Möbel zu bauen – vom Regal bis hin zum Schrank ist alles möglich!

DIY-Projekte bietet jedem die Chance seiner Kreativität freien

Lauf zu lassen und gleichzeitig etwas Sinnvolles herzustellen – ob nun für den Eigenbedarf oder als Geschenk für andere!

Wo finde ich Informationen über die verschiedenen Spiele, die man von zuhause aus spielen kann?

Es gibt viele verschiedene Spiele, die man von zu Hause aus spielen kann. Eine gute Quelle für Informationen über diese Spiele ist das Internet. Es gibt viele Websites, die sich speziell mit dem Thema beschäftigen und eine Vielzahl an Informationen bieten. Zum Beispiel können Sie auf der Website BoardGameGeek nach Spielregeln suchen oder sich über neue Brettspiele informieren. Auch YouTube bietet eine große Auswahl an Videos, in denen erklärt wird, wie man bestimmte Spiele spielt. Außerdem gibt es viele Foren im Internet, in denen man Fragen stellen und Antworten von anderen Spielern erhalten kann.

Spieleabende mit Freunden sind eine tolle Möglichkeit, um zusammen zu lachen und Spaß zu haben. Es gibt viele verschiedene Aktivitäten, die man auf einem Spieleabend machen kann. Beliebte Optionen sind Brettspiele wie Monopoly oder Risiko, Videospiele oder auch Würfelspiele. Eine weitere Idee ist es, Karten- oder Quizspiele zu spielen. Egal welche Art von Spiel Sie wählen.

Südtiroler Schutzkrappen

aglio e olio



Regionale Spezialität

Bereiten Sie auch gern regionale Produkte zu? Um damit einmal kurz in eine andere Region auf der Welt einzutauchen? Und vor allem, wenn man das Gericht möglichst selbst zubereiten kann. Oder das Produkt dazu sogar frisch im Handel erhält. Dann wird Ihnen dieses Rezept sicherlich gefallen. Eine Nudelspezialität aus dem Tirol. Südtiroler Schlutzkrapfen.

Ich habe Schlutzkrapfen meines Wissens noch nie zubereitet. Aber da fielen mir doch im Supermarkt diese Packungen in die Hände. Es ist zwar ein industriell gefertigtes Produkt. Aber es sind Frischnudeln, markanterweise mit dem Zusatz „Pasta wie handgemacht“ auf der Verpackung. Da wird man dem Hersteller vertrauen dürfen und ein gutes Produkt gekauft haben. Die Schlutzkrapfen sind mit Ricotta und Blattspinat gefüllt.

Schlutzkrapfen sind eine regionale Nudelspezialität aus Tirol. Sie ähneln den italienischen Ravioli. Ähnliche Teigtaschen

finden sich auch in Nachbarregionen Tirols. So wie zum Beispiel Kärntner Nudeln, Cialzons, im Friaul und Maultaschen im Schwäbischen.

Die Füllung besteht traditionell aus Fleisch vom Kalb oder Rind oder Kartoffeln, in Südtirol vor allem aus einer Spinat-Topfen-Kombination. Schlutzkrapfen werden meist mit flüssiger Butter und Parmesan serviert. Generell gibt es große regionale Unterschiede bei der Zubereitung.

Die deutsche Bezeichnung leitet sich vom in Ost- und Südtirol gebräuchlichen Wort schl(u)tzen her, was so viel wie „gleiten“, „rutschen“ bedeutet. (© Wikipedia)

Wenn die Schlutzkrapfen traditionell mit Butter und Parmesan zubereitet werden, passt es ja, dass ich hier zu gutem Olivenöl und frischem Knoblauch greife. Also aglio e olio. Und garniert werden die Schlutzkrapfen natürlich mit einer guten Portion frisch geriebenem Parmigiano Reggiano.

Kochen Sie es nach. Es ist ein schnell zubereitetes Gericht. Mit wenigen Zutaten. Schmackhaft, lecker und frisch. Für Pastaliebhaber und solche, die es werden wollen, ein Genuss.

Für 2 Personen:

- 1 kg frische Südtiroler Schlutzkrapfen (2 Packungen à 500 g)
- 12 Knoblauchzehen
- gutes Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ein Stück Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.



Leckere, frische und gefüllte Pasta
Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken
und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Schlutzkrapfen in kochendem Wasser 3 Minuten garen.

Eine große Portion Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.
Knoblauch hineingeben und nur kurz anbraten. Schlutzkrapfen
dazugeben und gut im Öl schwenken. Salzen und pfeffern.

Schlutzkrapfen mit viel Öl auf zwei tiefe Pastateller
verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Asiatische Glasnudelsuppe



Mit Essstäbchen

Sie kennen sicherlich die Redewendung, andere Länder, andere Sitten? Vielleicht sind Ihnen dann auch Tischmanieren in asiatischen Ländern bekannt? Dazu müssen Sie eigentlich nicht einmal Urlaub in einem asiatischen Land machen. Es reicht, wenn Sie ein wirklich authentisches asiatisches Restaurant in Ihrer Stadt haben. Wenn Sie den dortigen Gästen, vornehmlich eben Asiaten, einmal beim Essen ein wenig über die Schulter schauen, werden Sie eines sofort merken. Entgegen der Tischsitten in Deutschland ist dort nämlich Schlürfen und Schmatzen durchaus an der Tagesordnung und gehört sogar zum guten Ton am Tisch dazu.

Diese Suppe, eine Anlehnung an die vor kurzem zubereitete Ramen, habe ich mit Glasnudeln zubereitet. Und dazu noch Schweinebauch und Butternusskürbis.

Dann habe ich aus meinem Keller asiatisches Besteck, sprich

Esst bchen und Ablegeblock für die Stäbchen, reaktiviert. Und somit diese Suppe ganz im asiatischen Stil gegessen. Das bedeutet einfach, dass man zuerst mit den Stäbchen die festen Bestandteile aus der Suppe nimmt und verspeist. Also die Eierscheiben, die Nudeln, den Schweinebauch und den Kürbis.  brig bleibt dann nur noch die Brühe in der Suppenschale, und diese l ffelt man eben nicht brav wie in Deutschland mit dem Löffel aus der Schale. Sondern man setzt die Schale an den Mund an und schl rft die Brühe mit kräftigen Schlucken direkt aus der Schale und darf dabei eben auch noch genüsslich schmatzen.

Diese asiatische Suppe schmeckt auch mit Glasnudeln hervorragend und ist wirklich empfehlenswert für ein Nachkochen.

Für 2 Personen:

- 100 g Glasnudeln (1 Packung)
- 2 Scheiben Schweinebauch, mit Schwarte, ohne Knochen
- ein Stück Butternusskürbis
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 800 ml Gemüsefond
- 1 EL Fischeauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Butter
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit leckerer Brühe

Eier mit einem spitzen Gegenstand einstechen und in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen und warmhalten.

Nudeln in das gleiche heiße Wasser geben und vier Minuten ziehen lassen.

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Kürbis in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und zerkleinern. In eine kleine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Schweinebauch und Kürbis darin kurz anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Nudeln dazugeben. Fischsauce und Sojasauce dazugeben. Kurz köcheln lassen. Brühe abschmecken.

Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Suppe auf zwei Schalen verteilen.

Knoblauch darüber streuen. Die Eierscheiben darauflegen. Mit Petersilie garnieren.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

Ramen



Mit leckeren Mienudeln

Kennen Sie Ramen? Wenn Sie gern asiatisch Essen zubereiten oder essen gehen, sollte Ihnen dieser Begriff etwas sagen. Ramen ist eine japanische Nudelsuppe. Es gibt wenige Städte in Deutschland, die eine hohe Bevölkerungsanzahl von Japanern unter der übrigen Bevölkerung haben, so dass es dort auch

viele japanische Restaurants gibt. Und als spezielle japanische Restaurants gibt es dann dort auch Ramen-Restaurants. Also Restaurants, die sich auf die Zubereitung von japanischen Nudelsuppen spezialisiert haben.

Ich durfte dies vor sehr langer Zeit einmal erleben, als ich vor etwa 20 Jahren ein viertel Jahr in Düsseldorf lebte. Düsseldorf hat aufgrund der vielen dort ansässigen japanischen Unternehmen den höchsten Anteil an Japanern an der Bevölkerung in Deutschland. Und somit die höchste japanische Restaurantdichte.

Ich bin damals sehr gern und oft in ein japanisches Nudelrestaurant in der Nähe des Hauptbahnhofs gegangen und habe eine originale japanische Nudelsuppe gegessen. Eine große Schale japanische Nudelsuppe kostete damals etwa 10–12 €. Ich habe sie wirklich sehr gern gegessen. Und sie war natürlich sehr gut und frisch zubereitet.

Ob in dieser Ramen aus diesem Rezept wirklich auch alle originalen Zutaten einer Ramen enthalten sind, weiß ich nicht genau. Zumindest verwende ich einen frisch zubereiteten Gemüfefond für die Brühe. Dieser ist aber leider dunkel, weil ich ihn bei der Zubereitung nicht geklärt habe. Wenn Sie einen hellen Gemüfefond verwenden möchten, schauen Sie bitte im Foodblog nach. Es gibt dort auch Rezepte zum Thema „Klären“.

Des weiteren habe ich als Hauptzutaten Schweinebauch, der in der asiatischen Küche gern verwendet wird, Pak Choi und Mienudeln verwendet. Und als Würze für die Brühe Fischsauce und dunkle Sojasauce. Das sollte also somit alles gut passen.

Bei der letzten Zutat bin ich mir jedoch absolut sicher, dass sie in eine spezielle Ramen hineingehört. Und das ist das hartgekochte Ei in Scheiben, das noch warm vor dem Servieren auf die Ramen kommt.

Als Garnitur kommt nur ein wenig frisch gewiegte Petersilie obenauf.



Schönes 6-teiliges Set Asia Bowls

Sie legen sich sicherlich auch gern einmal neues Küchengeschirr zu. Oder eventuell Geschirr aus anderen Kulturen für die ganz spezielle Präsentation von den zugehörigen Speisen auf dem Küchen- oder Esstisch. Aus diesem Grund ist diese Zubereitung auch gleichzeitig eine Präsentation meiner neuen, asiatischen Reisschalen. Denn so werden sie auf der Verpackung genannt. Sie sind aus Steingut. Schön dekoriert mit Mustern und Farben. Und ja, wozu dienen sie denn so? Als Reisschalen, Ramenschalen, Schalen für Eintöpfe und Suppen. Aber auch für das Müsli oder ein Dessert wie ein Pudding. Und sie sind natürlich schon allein bei der Zubereitung sehr praktisch, weil ich zugeschnittenes Fleisch und Gemüse immer in einer farbenfrohen Schale aufbewahren kann, bevor ich ans Kochen gehen.

Also, lassen Sie sich von diesen schönen Schalen und dem wirklich sehr leckeren Gericht verzaubern. Und kochen Sie es nach. Ich habe schon lange keine solch leckere Suppe mehr gegessen.

Für 2 Personen:

- 1/2 Portion Mienudeln (1/2 Packung, 125 g)
- 2 Scheiben Schweinebauch mit Schwarte, ohne Knochen
- 1 Pak Choi
- 800 ml Gemüsefond
- 1 EL Fischesauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 2 Eier
- eine wenig frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.



Leckere Ramen

Eier mit einem spitzen Gegenstand einstechen und 10 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Pak Choi putzen und ebenfalls quer in schmale Streifen

schneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen.

Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen.

Fond in einem Topf erhitzen und Schweinebauch und Pak Choi darin einige Minuten kochen. Nudeln dazugeben. Mit Fischsauce und Sojasauce würzen. Brühe abschmecken.

Eier pellen und quer in Scheiben schneiden.

Ramen auf zwei Suppenschalen verteilen. Eierscheiben darauf verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Kochwurst - Gemüse - Auflauf



Schon allein optisch vor dem Backen ein Hingucker!
Sind Sie im Besitz einer Auflaufform? Und haben Sie damit schon Erfahrung gesammelt und einige Gerichte zubereitet? Vielleicht auch schon einmal selbst eine Lasagne zubereitet? Wenn Sie keine Auflaufform besitzen, haben Sie vielleicht einen Bräter zum Schmoren von Rinder- oder Schweinebraten? In vielen Fällen lässt sich nämlich der Deckel eines Bräters umgedreht und als Auflaufform benutzen. Bei der Anschaffung eines Bräters kann man also dabei zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

Für die Zubereitung eines Auflaufs gibt es die unterschiedlichsten Rezepte. Sehr gut lässt sich ein Auflauf aber auch zur Resteverwertung verwenden. Einige würzige Zutaten dabei für den Auflauf verwenden. Dazu würziger Käse zum Überbacken. Und möglichst das Ganze in einem selbst zubereiteten Gemüfefond für noch mehr Geschmack garen.



Leckerer Auflauf mit Wurst und Gemüse

Meistens können Sie dabei mit einem Auflauf gleich ein Essen für zwei Personen zubereiten. Denn ein Auflauf in einer großen Auflaufform oder dem Deckel eines Bräters ist meistens für eine Person zuviel.

Für 2 Personen:

- 250 g Mini-Schinken-Kochwürste (1 Packung, 8 Stück)
- ein Stück Butternusskürbis
- 1 japanische Miniaubergine
- 6 braune Champignons
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1 Pak Choi
- 150 g Rucola
- ein großes Stück mittelalter Gouda (etwa 150 g)
- Salz
- einige Zweige frischer Rosmarin
- 3 Knoblauchzehen
- 500 ml frische Gemüsebrühe

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.
bei 170 °C Umluft*



Der Käse gibt Würze und Geschmack
Würste quer in feine Scheiben schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, in grobe Stücke zerteilen und in separate Schalen geben. Rucola im Ganzen belassen.

Käse in der Küchenmaschine in eine Schale zerreiben.

Blättchen des Rosmarins abzupfen, zerkleinern und in den Fond geben.

Gemüse in der Auflaufform übereinander schichten. Wurstscheiben darüber geben. Rucola darauf verteilen. Dann den Knoblauch darauf verstreuen. Kräftig mit Salz würzen. Mit dem geriebenen Käse bedecken. Fond in die Auflaufform gießen.

Auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen, mit dem Pfannenwender quer in zwei Teile zerteilen, auf zwei Teller geben und servieren. Guten Appetit!

Bananentarte



Sieht die Tarte nicht gut aus?

Sicherlich kommen Sie auch ab und zu in die Verlegenheit, dass Obst für Sie oder die Familie übrig bleibt und langsam einige dunkle Stellen aufweist, so dass bald damit zu rechnen ist, dass das Obst verdorben ist und somit in den Bio-Mülleimer wandert. Was also damit tun? Obstsalat oder ähnliches haben Sie sicherlich schon durchprobiert.

Ich empfehle Ihnen eine Tarte. Bei dieser können Sie Obst jedweder Art verwerten. Sie können sogar eine Obsttarte mit einer Obstmischung zubereiten und backen. Und diese Tartes

schmecken sehr gut. Vor allem den Kindern, sofern Sie welche im Haushalt haben, essen diese sehr gerne. Denn solch eine Tarte enthält so gut wie keinen Zucker und ist damit sehr gesund und schont die Zähne und den Körper. Einzig der Fruchtzucker des Obstes ist in einer Tarte enthalten.

Bei diesem Rezept hatte ich sechs Bananen übrig, deren Schalen schon diverse schwarze Stellen aufwiesen. Sie waren somit überreif. Aber sie eigneten sich hervorragend für diese Tarte, denn beim Backen – man könnte sagen – schmelzen sie noch etwas in der Füllmasse und ergeben eine herrlich homogene, schmackhafte Masse.



Am besten lauwarm essen ...

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 6 reife Bananen

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.
bei 170 °C Umluft*



Mit leckeren, reifen Bananen
Bananen schälen, putzen, und in sehr kleine Stücke schneiden.
In eine Schüssel geben.

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Füllmasse der Tarte nach dem Grundrezept zubereiten.

Bananenstücke in die Füllmasse geben und mit dem Backlöffel
alles sehr gut vermischen.

Füllmasse auf den Mürbeteig in der Backform geben.

Tarte auf der mittleren Ebene im Backofen die oben angegebene Zeit backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen.

Mein Rat: Die Tarte schmeckt lauwarm am besten.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Sie suchen Tipps für die gesunde Ernährung im Kindesalter?

Tipps, um Kinder mehr für Obst zu begeistern



Vielleicht mal ein Obstsalat mit Nüssen zwischendurch?

In jungen Jahren ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung besonders wichtig. Doch zuckerhaltige Lebensmittel verleiten nicht nur Erwachsene, sondern eben auch Kinder zu einer einseitigen und wenig nahrhaften Ernährungsweise. Daher ist es wichtig, Kinder frühzeitig an Obst und Gemüse zu gewöhnen. Mit welchen Tipps und Tricks Sie den Speiseplan Ihres Kindes gesünder gestalten und warum gerade Obst nur in Maßen verzehrt werden sollte, erfahren Sie hier.

Nicht mit Zwang oder schlechtem Gewissen arbeiten

Kinder lieben Süßigkeiten und klebrige Getränke. Daher ist es empfehlenswert, Ihrem Nachwuchs bereits von klein auf den Umgang mit Obst und Gemüse beizubringen. Das ist gut für die kindliche Entwicklung (geistig wie körperlich) und beugt Krankheiten vor. Lernen Kinder jedoch, dass sie Obst essen müssen, fällt die Bereitschaft hierzu für gewöhnlich verhalten aus. Ebenfalls kontraproduktiv: schlechtes Gewissen („Wenn du kein Obst isst, wirst du krank“) oder Strafen („Wenn du kein Obst isst, gibt es heute keinen Nachtisch“). Die Art und Weise

des Auftischens spielt daher eine wesentliche Rolle, um Kinder für Obst zu begeistern.

Obst in den kindlichen Ernährungsplan integrieren

Die besten Lernmethoden sind die, bei denen sich Kindern spielend neue Sachverhalte erschließen. Gehen Sie also mit gutem Beispiel voran und halten Sie selbst, was Sie von Ihrem Kind erwarten und leben Sie dies im Alltag vor. Mit einem Becher Naturjoghurt, einer ungeschälten Banane und einem Apfel am Stück sind Kinder nicht wirklich zu begeistern. Apfel- und Bananenstücke im Joghurt verrührt sind hingegen schon deutlich ansehnlicher. Kreieren Sie außerdem optisch ansprechende Obstplatten, an denen sich Ihr Kind nach Belieben bedienen kann, und ergänzen Sie passende Gerichte mit einer Obstkomponente.

Für die Schule oder den Kindergarten sollten Sie Ihrem Kind ebenfalls ein paar Stücke Obst mit in die [Mepal Brotdose mit Namen](#) legen. Ein paar Apfelstückchen, eine halbe Banane sowie Beeren lassen sich komfortabel transportieren und sind mit einem Happes im Mund. Gleichzeitig kann Ihr Kind so selbst entscheiden, wie viel Obst es essen möchte. Ideal für Partys, aber auch im Alltag eine praktische Idee, sind Obstspieße. Sie sehen toll aus, sind der perfekte Snack für zwischendurch und lassen sich ebenfalls wunderbar portionieren. Statt eines Mettigels können Sie zudem einen Obstigel zusammenstellen, der garantiert für strahlende Kinderaugen sorgen wird.

Wie viel Obst ist eigentlich gesund?

Während es für Gemüse praktisch keine Obergrenze beim Verzehr gibt, kann ein Zuviel an Obst wiederum schlecht für die Gesundheit sein. Denn der hohe Anteil an Fruchtzucker belastet die Leber und greift die Zähne an. Dennoch gilt: lieber etwas mehr als zu wenig, da die empfohlenen fünf täglichen Portionen für Obst und Gemüse ohnehin nicht von allen Kindern eingehalten werden.