VIELFALT GEMEINSAM ERLEBEN.

CEVI FRÖSCHLI

REGENBOGEN ZVIERI-IDEEN

Früchte-Regenbogen (einfach)

Quelle:
http://obst.tombik.net/gesundes-fingerfood-machen-sie-selbst-einen-regenbogen-aus-fruchten/

Zutaten:

7	Erdbeeren oder Himbeeren
4	Mandarinen oder Orange
1	Ananas oder 2 Bananen
1	blaue Traube oder Heidelbeeren
2	Kiwi, 1 grüne Birne oder 1 grüne Traube
Ev.	Popcorn

Material:
Teller, Küchenbrettchen und – messer,
ev. Pfanne/Microwelle für Popcorn

Zubereitung:

1. Früchte waschen oder schälen.
2. Früchte in Stücke schneiden.
3. Früchte zu einem Regenbogen hinlegen.
4. Mach Popcorn für die Wolken.

Wenn du möchtest, kannst du dies auch auf einem Kuchen machen:
https://www.zweischwestern.net/wp-content/uploads/2020/03/regenbogenkuchen.pdf

Regenbogen-Eis (schwieriger)

Quelle: https://deavita.com/kochrezepte/wassereis-selber-machen-rezepte-dessert.html

Zutaten:

ca. 3	Bananen
ca. 500g	Jogurt
1	Ananas
3-5 Tropf.	Blaue Lebensmittelfarbe
Ca. 100g	Gefrorene Blaubeeren
Ca. 100g	Himbeeren und/oder Johannisbeeren
Ca. 100g	Orangen und/oder Mango
2	Kiwi und/oder Spinat
Ev.	Eisstängel
8	Plastikbeutel

Material:
(Stab-)Mixer, Schüssel, Eisstängelbehälter oder Muffinform

Zubereitung:
https://www.youtube.com/watch?v=vZNPBvrgO2M

VIELFALT GEMEINSAM ERLEBEN.

CEVI FRÖSCHLI

Regenbogen-Flammkuchen (mittel)

Quelle: https://missbroccoli.com/rainbow-rezepte/
https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/LM201306_12/gemuese-flammkuchen-vegetarisch/

Zutaten für 4 Personen:

Für Hefeteig

400g	Mehl
1.5 TL	Salz
4 EL	gemischte Kräuter, z.B. Rosmarin, Thymian und Oregano, fein gehackt
20g	Hefe, zerkrümelt
ca. 2,5 dl	Wasser, lauwarm
3 EL	Öl

(oder Fertig-Flammkuchen- oder Fertig-Pizzateig)

Für Belag:

180g	Crème fraîche
100g	Gruyère, gerieben
1	Zucchini und/oder Brokkoli
ca. 2	Karotten
1	Tomate
1	Gekochter Randen
1	Aubergine

Material:

Blech und Backofen, Küchenbrettchen und – messer, Löffel
Ev. Schüssel und Kehle oder Küchenmaschine

Zubereitung:

Teig:

1. Mehl, Salz und Kräuter mischen, eine Mulde formen.
2. Hefe mit dem Wasser anrühren, mit dem Öl beifügen.
3. Zu einem weichen Teig kneten, zugedeckt 1-2 Stunden ums Doppelte aufgehen lassen.
4. Teig zu einer Rondelle von ca. 35 cm Durchmesser auswallen, auf das vorbereitete Blech legen und nochmals 20-30 Minuten aufgehen lassen.

Belag:

1. Backofen auf 220°C vorgeheizen
2. Teig mit Crème fraîche bestreichen, rundum einen Rand von 1-2 cm frei lassen.
3. Gemüse darauf in den Regenbogenfarben verteilen
4. Mit Salz und Pfeffer würzen
5. mit Käse bestreuen
6. In der unteren Hälfte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 15-20 Minuten backen.
7. Heiss oder lauwarm in Stücke schneiden.