

GESUNDE SNACKS ZUM MITNEHMEN

Die Ferienzeit beginnt und jetzt ist wieder Zeit für ein Picknick im Grünen oder einen Tagesausflug an einen See. Da darf ein leckeres Essen nicht fehlen! Wir präsentieren Rezeptideen für einen gesunden leckeren Proviant an den Sommertagen.



Beerenlimonade selbst gemacht

Zutaten für ca. 1 Liter: 400 g Beeren, 1 Zitrone, 2 EL Zucker, 500 ml Sodawasser, Minzblätter

Zubereitung: Beeren waschen, in einen großen Krug geben und grob zerdrücken. Zitrone auspressen und zum Beerenmus geben. Minze klein schneiden und untermischen. Mit Zucker süßen und mit Sodawasser aufgießen.

Gemüse-Wraps mit Humus

Zutaten für 4 Portionen: Humus: 40 g Sesam, 1 kleine Dose Kichererbsen, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, etwas Zitronensaft, 2 EL Pflanzenöl kaltgepresst

Fülle: 1 rote Zwiebel, 1 Prise Zucker, 1 Glas eingelegte Paprika, 50 g Rucola, ½ Gurke, 2 Tomaten

Zubereitung: Humus: Sesam trocken anrösten und auskühlen lassen. Knoblauchzehe zerdrücken. Kichererbsen mit einem Stabmixer pürieren, Sesam und Knoblauch dazugeben. Danach würzen und mit Pflanzenöl verfeinern.

Fülle: Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, trocken erhitzen und mit einer Prise Zucker karamellisieren. Die eingelegten Paprika klein schneiden und zu den warmen Zwiebeln geben. Auskühlen lassen. In der Zwischenzeit den Rucola waschen und die Gurke und die Tomaten würfelig schneiden. Die Tortillas mit dem Humus bestreichen und mit den anderen Zutaten gleichmäßig belegen und zu Wraps aufrollen.

Pizza Muffins

Zutaten für 12 Stück: 100 g Tomaten, 50 g Zwiebel, 100 g Mais, ½ Paprika, ½ Teelöffel Salz, 2 Eier, 150 g Joghurt, 20 g Pflanzenöl, 1 Msp. Backpulver, 100 g geriebener Käse, Oregano und Basilikum

Zubereitung: Tomaten, Zwiebeln und Paprika klein würfelig schneiden und in eine Schüssel geben. Eier mit Pflanzenöl und Joghurt verrühren. Alles mit den übrigen Zutaten vermischen und die Masse in Muffin-Formen füllen. Jeden Muffin mit Käse bestreuen und ca. 30 Minuten bei 180°C im Rohr backen.

HINWEISE ZUM NACHHALTIG PICKNICKEN:

- Für den Transport von Getränken eignen sich Trinkflaschen aus Glas oder Edelstahl
- Wiederverwendbare Verpackungen einsetzen, wie z.B. leere Aufstrich- oder Eisbehälter
- Statt Alufolie sollten Butterbrotpapier oder Wachstücher verwendet werden
- Abfall wieder mit nach Hause nehmen



Ein
schönen
Sommer
wünscht
das GeKiBu-
Team!