

Maximas Kinderrezepte

von Mag. Birgit Hämmerle
Rezepte & Fotos: AGES, BMfG



Schokokugeln

Rezept für 25 Stück



Zutaten:

35 g geriebene Haselnüsse
30 g geriebene Mandeln
10 g Carob
1 EL Honig
ev. etwas Wasser
Kokosraspeln

Zubereitung:

- Geriebene Haselnüsse, geriebene Mandeln und Carob vermischen und mit Honig zu einer Masse kneten.
- Ist der Teig zu fest, kann noch etwas Wasser zugegeben werden.
- Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen.

Tipp: Statt Carob kann auch Kakaopulver verwendet werden.

*Viel Vergnügen bei der Zubereitung und beim Genießen wünscht euch
Birgit Hämmerle!*

Karotten-Kürbis Suppe

für 2 Portionen

Zutaten:

½ Zwiebel
1 TL Olivenöl
150 g Karotten
150 g Kürbisfleisch
¼ l Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
50 ml fettarme Milch

Zubereitung:

- Zwiebel schälen, fein hacken und in Öl anrösten.
- Die Karotten und den Kürbis waschen, würfelig schneiden, kurz mitrösten und anschließend mit Gemüsesuppe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Bei schwacher Hitze ungefähr 15 Minuten garen. Milch zugeben und mit einem Stabmixer pürieren.

