

## Aktionsrezepte zum Nachmachen

### Bratäpfel



#### Zutaten: (Für 4 Portionen)

4 Äpfel z.B. Boskop	15 g (=1 EL) Zucker/Honig
40 g Haferflocken	50 g Milch
30 g Nüsse	$\frac{1}{2}$ TL Zimt

#### Zubereitung:

1. Die Äpfel gründlich waschen. Mit dem Apfelmesser das Kerngehäuse entfernen.
2. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
3. Mit einem langen Löffel die Äpfel mit der Füllung befüllen.
4. Die Äpfel in eine Auflaufform setzen. 5 EL Wasser dazugeben.
5. Im Backofen bei 180° C ca. 25 Minuten backen.

**Tipp:** Dazu passt hervorragend eine

### Vanillesoße

#### Zutaten:

$\frac{1}{2}$ l Milch	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 Ei	15 g Zucker/Honig

#### Zubereitung:

1. Das Ei aufschlagen und mit der Milch gut verquirlen.
2. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen. Alle Zutaten in einen Topf geben.
3. Unter ständigem Rühren die Soße kochen. Sobald die Soße fertig ist, die Vanilleschote vorsichtig herausholen.

**Tipp:** Die ausgekratzten Vanilleschoten in ein Glas mit Zucker geben. Man erhält wunderbaren selbst gemachten Vanillezucker.

# Rezeptheft

am 19.11.2020

in der Schulmensa Ochsenhausen

In Zusammenarbeit mit:



BeKi Referentin  
Angelika Romer





**Der APFEL - gesund, knackig,  
lecker, vielseitig, unverpackt...**

- Rund 20 kg Äpfel pro Jahr isst statistisch gesehen jeder deutsche Bundesbürger
- Der Apfel gilt als das Lieblingsobst der Deutschen
- Gut und günstig, regional ganzjährig und einfach zu beziehen
- Sehr vielseitig verwendbar
- Der ideale Wegbegleiter für unterwegs, für Pausen, während der Arbeit oder auf Reise
- Verleiht uns neue Kraft und Energie
- Er besitzt eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralien und auch sekundäre Pflanzenstoffe
- Viele gute Inhaltsstoffe sitzen direkt unter der Schale des Apfels. Darum gilt: Schale mitessen
- Alte Apfelsorten sind geschmacksintensiver und lösen weniger allergische Reaktionen beim Menschen aus
- Achte auf eine kühle, trockene, frostfreie und dunkle Lagerung z. B. Keller oder Garage
- Äpfel nicht mit anderem Obst/Gemüse zusammen lagern, da es schneller verdirbt (Äpfel produzieren Ethylen)



**Die VANILLE -  
wird auch „Königin der Gewürze“ genannt**

- Kein Wunder, denn gemeinsam mit Safran gehören Vanilleschoten zu den edelsten und wertvollsten Gewürzen der Welt. Die schwarze Schote duftet herrlich und verleiht Süßwaren einen einzigartigen Geschmack
- Die Vanille gehört zur Familie der Orchideen und hat ihren Ursprung in Mexiko. Mittlerweile wird sie weltweit in den tropischen Wäldern angebaut
- Die Schoten sollten an einem kühlen dunklen Ort luftdicht aufbewahrt werden. Richtig gelagert, sind Vanilleschoten quasi unbegrenzt haltbar

**Probier doch auch mal:**

### **APFELMÜSLI**

**Zutaten:** 200 g Joghurt natur 1 Apfel  
3 EL Haferflocken 2 EL Nüsse gemahlen  
nach Belieben mit Zimt abschmecken

**Zubereitung:** Apfel gut waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Restliche Zutaten mit den Apfelwürfeln gut in einer Schüssel verrühren und mit Zimt abschmecken. Das Müsli kann gut vorbereitet werden, wenn es durchzieht schmeckt es noch besser.

### **APFELCRUMBLE**

**Zutaten:** 1 kg Äpfel  
**Streusel:** 100 g weiche Butter 150 g Vollkornmehl  
50 g Zucker nach Belieben Zimt, Vanille

**Zubereitung:** Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in kleine Stücke/Würfel schneiden. Eine flache Auflaufform fetten und die Äpfel einfüllen. Alle Streusel-Zutaten zu einem krümeligen Teig verkneten und gleichmäßig verteilt über die Äpfel geben. Form in den Backofen stellen und bei 160° C Heißluft ca. 30 Minuten backen.

Dazu passt Vanillesoße, Naturjoghurt oder Vanilleeis.

**Tipp:** Das Rezept kann auch mit Rhabarber, Zwetschgen, Mirabellen oder Birnen zubereitet werden. Streusel bieten sich gut als Vorrat zum eingefrieren an und werden für Kuchen/Muffins gerne verwendet.



Das GO ist eine Fair-Trade-Schule. Das Thema fairer Handel erfährt daher neben der Behandlung im Unterricht durch Aktionen während des Schuljahres besondere Aufmerksamkeit. Zudem bietet der Schulkiosk ganzjährig zwei Fair-Trade Produkte an.