



Herzlich willkommen bei der **Koch-AG!**



Wir würden dich sehr gerne persönlich in der IGS Solms begrüßen und für dich Crêpes backen und Smoothies herstellen. Das geht zur Zeit leider nicht.

Damit wir deinen virtuellen Rundgang durch die Schule ein bisschen bereichern, haben wir unsere Lieblingsrezepte zusammengestellt.

Die Zutaten habt ihr bestimmt zu Hause.
Mach dir und deiner Familie einen Smoothie und/oder einen Crêpes und genießt das Essen beim virtuellen Schulbesuch!

Zutaten und Zubereitung für zwei Smoothies:

Du brauchst:

400 ml Orangensaft
1 Banane
200 g rote Tiefkühlbeeren
(oder anderes TK Obst)
evtl. 1Tl Zucker
Mixbecher
Pürierstab
Großes Glas
Trinkhalm

Zubereitung:

Gib alles in den Mixbecher und püriere es. Sollte der Smoothie sehr sauer sein, gib einen Teelöffel Zucker zu. Das ist aber selten nötig. Gieß den Smoothie in ein großes Glas und genieß ihn mit Trinkhalm eiskalt!



Guten Appetit!

Zutaten und Zubereitung

Du brauchst: für vier Crêpes:

250g Mehl
 1Tl Vanillezucker
 1Tl Zucker
 1 Prise Salz
 4 Eier
 50g warme Butter
 250ml Milch
 nach Wunsch: Nutella/Zimt-Zucker/Käse
 Rührschüssel
 Rührgerät
 Crêpeseisen oder beschichtete Pfanne
 Pfannenwender
 Serviette

Zubereitung:

Mehl, Vanillezucker, Zucker und Salz in die Rührschüssel geben und gut verrühren. Die flüssigen Zutaten, Eier, Butter und Milch zugeben und so lange rühren, bis der Teig frei von Klumpen ist. Crêpeseisen vorheizen, Teig auf das heiße Eisen geben, verstreichen und so lange backen, bis die Oberseite nicht mehr flüssig ist. Crêpes wenden. Wenn du Nutella Crêpes machen möchtest, gib sofort etwas Nutella darauf und verstreiche es auf einer Hälfte. Oder gib geriebenen Käse auf das Crêpe. Du kannst es auch mit Zimt-Zucker bestreuen. Dann klappst du das Crêpe zusammen und lässt es dir schmecken.



Herzliche Grüße
 von eurer
 Koch-AG!