



www.gemeinsamtafeln.de

Kochkiste



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.

Sarah Wiener Stiftung

Eine Projektidee für die Schule Falkenfeld Lübeck Helgolandstraße 5 23554 Lübeck

Rezept: 12 & Wissen Zucker

Joghurt mit Birnen und Nüssen

Meine Zutaten (1 Person):

1 Birne, 120 Gramm fettarmer Joghurt (ca. 6 EL), 20 Gramm flüssiger Honig (ca. 1 EL), 1 Teelöffel gehackte Nüsse, nach Geschmack etwas Zimt und/oder Schokoraspel

Ich brauche

1 Schneidebrett, 1 Schäler, 1 kleines Messer, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel, 1 Schüssel,

1 Glas oder Schälchen,

Meine Zubereitung

Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Viertel in Stücke schneiden. Joghurt mit knapp 1 Esslöffel Honig und den Birnen verrühren. Nüsse putzen und klein hacken. In ein Schälchen umfüllen.

Etwas Honig oben auf dem Joghurt verteilen, mit Haselnussblättchen und/oder Schokoraspel bestreuen. Nach Geschmack darf auch etwas Zimtpulver dazu.

Mein Wissen

Unser Joghurt enthält ca. 5 Gramm Zucker = 2 Stück Würfelzucker. Hierbei handelt es sich aber um natürlichen Zucker (Laktose) aus der Milch.

Wenn in der Zutatenliste kein Zucker steht, wurde das Lebensmittel nicht mit Zucker gesüßt. Der Zucker in der Nährwerttabelle stammt dann aus den verwendeten Zutaten. Die Nährwerttabelle führt die Summe aller enthaltenen Zucker und Kohlenhydrate auf, unabhängig davon, ob diese aus natürlichen Quellen oder aus zugesetztem Zucker stammen.

100 Gramm Birne enthalten ca. 6,7 Würfelzucker (Fruchtzucker)

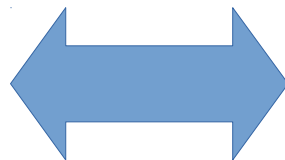
Eine Projektidee für die Schule Falkenfeld Lübeck Helgolandstraße 5 23554 Lübeck

Im Supermarkt gekaufte Fertiglernsmitteln enthalten z.B.:

Der große Bauer Joghurt Kirsche (MHD 16.09.2016)	ca. 12 Würfelzucker
200 Gramm Milch Speiseeis	ca. 12 Würfelzucker
100 Gramm Nutella	ca. 7 Würfelzucker
100 Gramm Kinder Schokolade	ca. 13 Würfelzucker
100 Gramm Gummibärchen	ca. 17 Würfelzucker
100 Gramm Tomaten-Ketchup	ca. 11 Würfelzucker
1 Liter Apfelsaft (Fruchtzucker)	ca. 40 Würfelzucker
1 Liter Coca Cola	ca. 37 Würfelzucker
500 Gramm Honig (natürlicher Zucker)	ca. 133 Würfelzucker

1 Stück Würfelzucker wiegt ca. 3 Gramm

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100g
Brennwert	351,09 kcal 1469,24 kJ
Fett	3,58 g
davon gesättigte	3,12 g
Kohlenhydrate	72,24 g
davon Zucker	21,38 g
Eiweiß	6,48 g
Wasser	9,06 g
Ballaststoffe	4,52 g
Proteinheiten	6,02 BE



AUGEN AUF UND LESEN