



Ein Projekt der Grundschule
Taufkirchen (Vils)

Kachkiste



Das Erdige
(Pausenbrot)

Zutaten:

- Etwas Butter
- Kräftiges Landbrot
- 2-3 EL Rote Beete aus dem Glas
- 1-2 EL Joghurt
- Kresse oder andere Kräuter
- 1 Apfel, leicht säuerlich
- Salz & Pfeffer
- Etwas Honig
- Auf Wunsch etwas Meerrettich

Zubereitung:

Die rote Beete in kleine Würfel schneiden, mit dem Joghurt vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Wenn die Kinder schon etwas größer sind, die Masse mit etwas Meerrettich leicht schärfen.

Den Apfel vom Kerngehäuse befreien, die Schale aber dran lassen und in dünne Scheiben

schneiden. Das Brot ruhig dick mit Butter bestreichen, dann mit der Rote-Beete-Creme und mit den Apfelscheiben belegen. Mit frischer Kresse bestreuen.



Das Netzwerk in Taufkirchen (Vils) und Umgebung

www.gstaufkirchen.de/Ernaehrungsseiten & www.gemeinsamtafeln.de