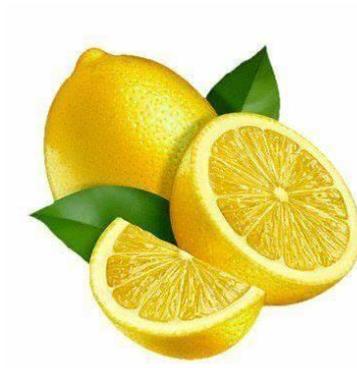


1. Zitronen-Limonade



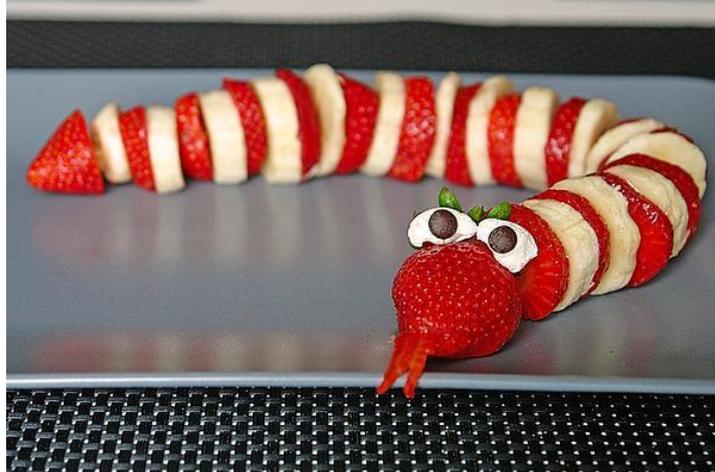
Zutaten für 1 Portion:

- 3 Zitronen
- 50g Puderzucker
- 1 1/2 Mineralwasser

Zubereitung:

- Zitronen abwaschen und die Schale mit einem Sparschäler abziehen
- Zitronen auspressen
- Saft und die Schalen mit dem Puderzucker in das Wasser geben, das Gefäß mit Frischhaltefolie verschließen
- Nun das Getränk an einen kühlen Ort stellen und 1h ziehen lassen

2. Erdbeer-Bananenschlange



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Banane
- 5 Erdbeeren
- 1 Marshmallow
- 2 Schokodekor, (Tropfen)

Zubereitung:

- 4 der 5 Erdbeeren und die Banane in Scheiben schneiden, die 5. Erdbeere dient als Kopf
- bei der Erdbeere für den Kopf unten eine Kuppe abschneiden, für einen besseren Halt
- aus dem abgeschnittenen Stück wird die Zunge gemacht, welcher der Schlange ins Maul gesteckt wird
- nun die Erdbeer- und Bananenscheiben schlangenförmig auf einem Teller anordnen
- aus dem Marshmallow werden 2 Augen geschnitten, diese werden (mit Nutella z.B.) auf den Schlangenkopf geklebt

3. Gurkenschnecke



Zutaten für 1 Portion:

- 1 Gewürzgurke(n) aus dem Glas
- ¼ Scheibe/n Käse
- ¼ Scheibe/n Kochschinken, (oder Wurst nach Geschmack)
- ¼ Blatt Salat
- 2 Stängel Schnittlauch

Zubereitung:

- Gurken für die Verarbeitung auf ein Brett/ Teller. unten etwas abschneiden für den besseren Halt.
- Käse, Wurst und Salat in jeweils 1-2 cm dicke Streifen schneiden.
- Jeweils 1 Streifen von Käse, Wurst und Salat aufeinander legen und aufrollen (als Schneckenhaus) und auf einer Gurke am hinteren Ende mit einem Zahnstocher befestigen.
- Zum Schluss zwei 3-5 cm langen Schnittlauchstängel als Fühler in die Vorderseite der Gurke stecken (ggf. mit einem Messer ein kleines Loch machen und den Schnittlauch dann reinstecken)

4. gebrannte Mandeln



Zutaten für 1 Portion:

- 1 Pck. Mandel(n),
ungeschält, 200 g
- 4 EL Zucker, braun
- 4 EL Wasser
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

- alle Zutaten in einer feuerfesten Form verrühren
- Nun die Form mit den Zutaten bei voller Temperatur 2 min. in die Mikrowelle geben
- nach den 2 min. herausnehmen und umrühren, anschließend weitere 2 min. in die Mikrowelle
- zum Schluss auf einem Blech verstreichen und erkalten lassen

Aufpassen: Hierbei sollte man sich möglichst genau an die Mengenangaben halten.

5. Smoothie



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Scheibe Ananas
- 1/2 Banane
- 6 Erdbeeren
- 200ml Orangensaft

Zubereitung:

- Ananasscheibe schälen, vom harten Mittelstück befreien und in kleine Stücke schneiden
- Erdbeeren waschen
- Banane in dicke Stückchen schneiden
- Alle Zutaten samt dem Orangensaft in einen Mixer geben und durchmischen
- Zum Schluss den gesunden Drink geniessen!