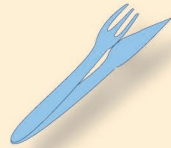


Aus Smutje Hein's Suppenkessel:

Kinderrezepte

zum Nachkochen
ohne Feuer und Strom.

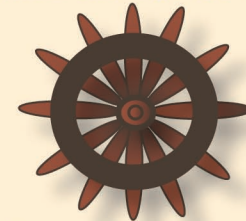


Piratenfondue aus der Südsee

Zutaten: (für 6 Portionen)

- 250 g Quark
- 1/8 l Vollmilch
- Saft einer Zitrone

- 1 St. Vanillestange
- 60 g Zucker
- 50 g Haferflocken, zart
- 600 g frisch geschnittenes Obst
(z.B. Apfel, Birne, Melone, Erdbeeren, Banane und Weintrauben)



Zubereitung:

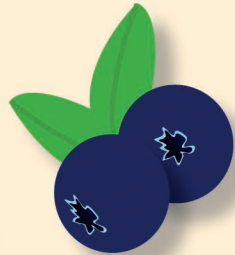
Quark mit Milch glattrühren und mit Zitronensaft sowie Zucker und augekratzter Vanilleschote abschmecken. Das Obst waschen, in 2 cm große Stücke schneiden und in einer Schale anrichten. Auf bunte Cocktailspieße, Schaschlikspieße oder Fonduegabeln spießen und durch die Quarkcreme ziehen. Anschließend in die Haferflocken dippen.



Kopfjäger's Schrumpfköpfe

Zutaten: (für 4 Portionen)

- | | | |
|----|----|--------------------------------------|
| 2 | St | Orangen |
| 1 | St | Apfel |
| 1 | St | Nektarine |
| 4 | EL | frische Beeren
etwas Zitronensaft |
| 2 | EL | Rosinen |
| 10 | EL | Vollkorn-Getreideflocken |
| 10 | EL | ungesüsster Naturjoghurt |
| 5 | EL | flüssiger Honig (z.B.: Akazie) |
| 2 | EL | Sonnenblumenkerne |



Zubereitung:

Orangen am Äquator halbieren
und vorsichtig aushöhlen, so dass
die Schalen heil bleiben.

Apfel waschen und
mit Schale auf einer

Reibe grob raffeln und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Beeren waschen. Nektarine waschen, entsteinen und
klein schneiden. Alles zusammen mit den Rosinen, den Ha-
ferflocken, Joghurt und 2 EL Honig verrühren. Alles in die
Orangenschalenhälften füllen und schön rund aufhäufeln.
Sonnenblumenkerne drüberstreuen und mit dem restlichen
Honig verzieren.

Gut gekühlt servieren.

