



Die Siegersnacks

<u>pikante Snacks</u>	<u>süße Snacks</u>
<ol style="list-style-type: none">1. St. Martiner Pausenspießchen2. St. Martiner Reisburger3. Herbstgenuss	<ol style="list-style-type: none">1. Kürbiskernmuffin2. FruchtiKuss

Pikante Snacks

St. Martiner Pausenspießchen:

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 EL Frischkäse
- 2 -3 Würfel Schnittkäse
- 2 Radischen oder 2 bunte Paprikawürfel



Zubereitung:

Das Vollkornbrot in kleine etwa 3 cm große Quadrate schneiden. Die Hälfte der Quadrate mit Frischkäse bestreichen und mit der anderen Hälfte bedecken. Zusammen mit den übrigen Zutaten möglichst bunt und abwechslungsreich auf ein Holzspießchen stecken.

St. Martiner Reisburger

Zutaten:

- 1 Tasse Vollkornreis
- 1 EL St.Martiner Suppenwürze
- 1 ½ Karotten (groß)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kl. Becher Creme Fraiche





Projekt : **POWER FIT**

2 kl. Eier
130 g Mehl
150 g Gauda gerieben
1 ½ Petersilie gehackt
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Curry
1 ½ TL Olivenöl
2 TL Paprika (Pulver)
1 Stk. Zwiebel

Kürbiskernbrötchen
Gewürzgurken
Tomaten
Salatblätter



Zubereitung

Gekochten Reis mit Suppenwürze und restlichen oberen Zutaten in einer Schüssel verrühren. Laibchen formen und in Öl heraus braten. Kürbiskernbrötchen mit Laibchen und nach Wunsch mit Salatblättern, Tomaten und Gurken füllen.

Herbstgenuss

Zutaten:

1/4 kg Muskatkürbis
25 dag Weizenmehl
25 dag Dinkelvollkornmehl
25 dag Weizenbrotmehl
6 dag Germ
2 EL Öl
¼ l Buttermilch
2 dag Salz
1EL Brotgewürz



Zubereitung :

Kürbis raffeln
Trockene Zutaten mischen
Kürbis und Buttermilch einmengen
Kneten –Teigruhe
ausformen
Backen:220°C ca. 20-30 min





Füllung: Schinkenaufstrich

Zutaten:

15 dag fein gehackter Schinken
4 dag Essiggurken (fein gehackt)
2 TL Petersilie
15 dag Gervais
10 dag Topfen
4 dag Creme Fraiche

Zubereitung des Schinkenaufstriches :

Gervais, Topfen und Creme Fraiche mit dem Mixer glatt rühren. Schinken und Essiggurken, Petersilie fein hacken und dazugeben.

Süße Snacks

Kürbiskernmuffin:

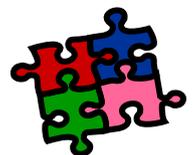
Zutaten:

5 Eier
150 g Zucker
100 g Mehl
1 Prise Backpulver
200 g Kürbiskerne zermahlen
2 EL Kürbiskernöl



Zubereitung:

Eier teilen, Schnee mit der Hälfte des Zuckers aufschlagen
Dotter mit der zweiten Hälfte des Zuckers aufschlagen, das Öl und die gemahlene
Kürbiskerne mengen, das Mehl und den Schnee unterheben.
Anschließend alles in die Muffinbackformen füllen und bei 200 °C Heißluft. Backen.





FruchtiKuss:

Zutaten:

- **Müslimischung** (alle Zutaten vermischen)
 - 1 ½ Zitronen
 - 200g Knuspermüsli
 - 3 Kaffeelöffel Honig
 - ½ kg Naturjoghurt
- **Früchtemischung rot** (alle Zutaten mischen)
 - ½ kg Naturjoghurt
 - 250 g Erdbeermus
 - 4 Stk. Bananen zerdrückt
 - 2 Stk. Äpfel würfeln
 - Saft einer Zitrone
- **Erdbeermark zum Garnieren**



Die drei verschiedenen Massen schichtenweise in das Glas füllen.

