

## Projekt „YUMMY“

Neben Basteln, Werken, Tanzen, Spaziergehen, darf auch das Essen nicht fehlen. Im normalen Alltag bleibt oft wenig Zeit für gemeinsames Kochen, meistens muss es schnell gehen und oft verlieren wir dann auch den Gesundheitsaspekt aus den Augen.

Doch in diesen ganz speziellen Zeiten, in denen wir uns gerade befinden, können wir uns die Zeit nehmen, um zusammen mit der Familie etwas Leckeres, Anderes, Gesundes zu kochen.

Denn bekanntlich geht Liebe ja durch den Magen :)

In diesem kleinen Rezeptbuch findet ihr Links zu gesunden Kochvideos mit Rezepten, die ihr bestimmt noch nicht kennt.

Viel Spaß & guten Hunger :)

## Pizzarolle

### Zutaten:

250 g Skyr  
100 g geriebener Käse  
3 Eier  
Salz  
Tomatensauce  
Frischkäse  
Tomatenmark  
Hähnchenbrustaufschnitt  
2 Tomaten  
Rucola  
Pizzakräuter

Dazu kann man Salat oder Gemüse essen, wenn man mag.

[https://www.youtube.com/watch?v=XC1Zi4ih\\_nA](https://www.youtube.com/watch?v=XC1Zi4ih_nA)

## Das etwas andere Brot

### Zutaten:

6 Eier  
500 g Magerquark  
100 g gemahlene Mandeln  
100 g geschrotete Leinsamen  
4 EL Chiasamen  
4 EL Leinsamenmehl  
1 P. Backpulver  
10 g Brotgewürz  
1 TL Salz

<https://www.youtube.com/watch?v=9Xf19P12khl>

# Burger

## Zutaten:

### Für die Brötchen:

3 Eier  
100 g geriebener Käse  
250 Magerquark  
Backpulver

### Für die Burger-Sauce:

4 TL Tomatenmark  
2 TL Frischkäse  
1 TL Senf  
1 TL Tomatensauce  
Avocado (nach Belieben)  
Gewürze die du magst.

### Zum Belegen:

Tomaten  
Zwiebeln  
Salat  
Käse  
etc ....  
Patties

### Für die Burger-Patties

Ca. 400 g Rinderhack für 4 Patties  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

### Brötchen:

Mische alle Zutaten zu einem homogenen Teig, forme runde Teigbälle, leg sie auf ein Backblech und drücke sie etwas platt. Du brauchst zwei Teigbälle für ein Brötchen. (Denn das Aufschneiden geht meistens schief :D )

Dann alles im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 15- 20 Min. backen.

In dieser Zeit bereitest du die Burger-Sauce zu.

Alle Zutaten miteinander vermischen und darauf achten, dass die Sauce nicht zu flüssig ist, gegebenenfalls mit Frischkäse ausgleichen.

Danach würzt du das Rinderhack mit Salz und Pfeffer und formst kleine Patties, die du dann in der Pfanne mit etwas Öl brätst.

Wenn die Burger-Brötchen fertig sind, lass sie kurz abkühlen.

Viel Spaß beim Zusammenbasteln deines Burgers.

Natürlich gibt es auch tollen, gesunden Nachtisch :)

## Tiramisu

### Zutaten:

2 TL Espresso oder Backkakao

2 EL Kakao zum bestreuen

Xylit

5 Eier

500 g Mascarpone

3 Eigelb

100 g gemahlene Mandeln

<https://www.youtube.com/watch?v=koZfO5E5lak>

## Warme Mandelcreme

### Zutaten:

100 ml Vollmilch oder Mandelmilch

100 g süße Sahne

100 g gemahlene Mandeln

Früchte zum Garnieren.

<https://www.youtube.com/watch?v=VKWrekXiPBM>

## Guten Appetit