Kochtag „Festtafel der Könige“
Ferienspiele, 30.07.2026

Goldschatz- Muffins

200 g Mehl
2 EL Backkakao
120 g Zucker
120 g Margarine
2 Eier
150 ml Milch
2 TL Backpulver
36 Smarties

Mehl, Backpulver, Backkakao und Zucker miteinander verrühren, anschließend Butter, Eier und Milch zugeben und alles miteinander verrühren. Den Teig in 12 Muffinförmchen füllen. Jeweils 3 Smarties in die Mitte jedes Muffins leicht eindrücken.
Die Muffins bei 180 Grad ca. 25 min. backen.

Königliche Gemüsezepter

Gurke
Paprika
Möhre
Kohlrabi

Das Gemüse waschen, die Kohlrabi schälen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einen Spieß stecken und als Abschluss ein Stück Käse als Krönchen hinzufügen

Vitamin-Smoothie

¼ Wassermelone (möglichst ohne Kerne)
2 Nektarinen
3 Bananen
Handvoll Beeren
1 gr. Kelle Crushed Eis
1 Tasse Milch

Das Obst waschen, die Wassermelone in kleine Stücke schneiden, die Nektarinen vom Kern lösen und ebenfalls kleinschneiden. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Das Obst in den Mixer geben, das Crushed Eis hinzugeben, mit Puderzucker und Honig süßen. In Gläser füllen und servieren.

Prinzen- Gemüsetaler

1 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Möhren
1 kl. Zucchini
2 EL Haferflocken
3 Eier
Salz

Die Kartoffeln schälen und reiben, die Möhren und Zucchini waschen und reiben. Die Zwibel schälen und sehr fein schneiden. Die Gemüsemenge mit Salz und Pfeffer würzen. 3 Eier und die Haferflocken hinzugeben. In einer Pfanne mit ausreichend Öl heiß von beiden Seiten goldgelb backen.

Prinzessinnen- Soße

Kräuter (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch...)
1 kl. Becher Naturjoghurt
½ Becher Schmand
Salz, Pfeffer zum Abschmecken
Prinzessinnen- Soße
Kräuter (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch...)
1 kl. Becher Naturjoghurt
½ Becher Schmand
Salz, Pfeffer zum Abschmecken