

move'n'play@home

**Kostenloses Beratungstelefon
für Bewegung, Spiel und Konflikte
079 558 58 74**

etuna psychomotorik

Steigstrasse 24
5313 Klingnau
Tel. 056 269 10 30
info.pmt@etuna.ch
www.etuna.ch/pmt

Kreativ sein in der Küche

Federkohl-Chips

Zuerst musst du den Federkohl waschen und die dicken Stiele rausschneiden. Dann zerzupfst du die Kohlblätter etwas, so dass es kleinere Stücke gibt. Gib etwas Salz und Öl darüber und mische alles. Lege nun den Federkohl auf ein Backblech mit Backpapier. Jetzt musst du ihn nur noch bei 130 Grad 15 Min. backen (Umluft verwenden).
En Guete!

Kartoffelschalen-Chips

Das hast du bestimmt noch nie probiert: Wenn du das nächste Mal Kartoffeln schälst, werfe die Schalen nicht weg, sondern verwerte sie weiter. Achte besonders gut darauf, dass die Kartoffeln vor dem Schälen ganz sauber sind. Würze dann die Kartoffelschalen mit Salz und Paprika oder mit Kräutern wie Rosmarin oder ähnlichem. Füge sparsam Öl bei und mische alles durch. Nun legst du die Schalen auf ein Blech mit Backpapier. Achte darauf, dass sie möglichst weit auseinander legen. So werden sie knuspriger.
Backe sie 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad.

Schoggihärzli

Du brauchst:

- 170 g gemahlene Mandeln und mische diese mit
- 100 g Zucker
- 80 g Schokolade an einer Raffel reiben und begeben
- 4-5 Esslöffel Wasser begeben und alles zu einem Teig zusammen kneten

Mische die Mandel und den Zucker in einer Schüssel zusammen. Reibe danach die Schokolade an einer feinen Raffel und gebe diese auch in die Schüssel. Gib zum Schluss noch das Wasser hinzu und knete alles zu einem Teig.

Den Teig auf Zucker auswallen, ca. $\frac{3}{4}$ cm dick, Herzen oder auch andere Formen ausstechen. Die Gutzeli über Nacht trocknen lassen.

Aus den Schoggihärzli lassen sich sicher auch super leckere Schoggihäsli für Ostern zubereiten.

