

ARME RITTER

(FÜR EINE PERSON)

ZUTATEN:

- 2 SCHEIBEN TROCKENES BROT
- 2 EIER
- 2 DL MILCH
- 10 G BUTTER



BUDGET:

- 2 SCHEIBEN BROT (100 G) = CHF 0.23
 - 2 EIER = 1.00 CHF
 - 2 DL MILCH = CHF 0.24
 - 10 G BUTTER = CHF 0.14
- TOTAL : 1.61 CHF

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

- ENERGIE: 430 KCAL
- FETT: 15,6 G
- KOHLENHYDRATE: 52,2 G
- PROTEINE: 18,7 G

ZUBEREITUNG:

- 1.DIE EIER IN EINE SCHÜSSEL GEBEN UND DIE MILCH HINZUFÜGEN. GUT VERMISCHEN, BIS EINE GLEICHMÄSSIGE MASSE ENTSTEHT.
- 2.DIE BROTSCHNEIBEN 10 SEKUNDEN LANG AUF JEDER SEITE IN DIE MISCHUNG TAUCHEN, BIS SIE GUT DURCHTRÄNKT SIND.
- 3.BUTTER IN EINER PFANNE BEI MITTLERER HITZE SCHMELZEN LASSEN.
- 4.DIE BROTSCHNEIBEN AUF JEDER SEITE 2 BIS 3 MINUTEN BACKEN, BIS SIE GOLDBRAUN SIND.
- 5.IDEEN FÜR BELAG: ZIMT, HAUSGEMACHTES KOMPOTT ODER BANANENSCHNEIBEN.

MILCHREIS

(FÜR 4 PERSONEN)

ZUTATEN:

- 140 G MILCHREIS/RUNDKORNREIS
- 1 LITER MILCH
- 40 G ZUCKER ODER 5 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER (JE 8 G)
- 1 ZITRONE



BUDGET:

- 140 G MILCHREIS = CHF 0.31
 - 1 LITER MILCH = 1.20 CHF
 - 40 G ZUCKER = CHF 0.06
 - 1 ZITRONE = CHF 0.40
- TOTAL : 2.00 CHF**

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

- ENERGIE: 289 KCAL
- FETT: 4 G
- KOHLENHYDRATE: 50 G
- PROTEINE: 11 G

ZUBEREITUNG:

- 1.DIE ZITRONE GRÜNDLICH WASCHEN
- 2.SCHNEIDE MIT EINEM MESSER ETWAS VON DER GELBEN SCHALE DER ZITRONE AB (VERWENDE NICHT DEN WEISSEN TEIL, DA DIESER BITTER IST).
- 3.GIB DIE MILCH, DEN REIS UND DIE ZITRONENSCHALE IN EINEN TOPF.
- 4.ERHITZE ALLES LANGSAM, OHNE ES STARK KOCHEN ZU LASSEN (DIE MILCH DARF NICHT ANBRENNEN).
- 5.30 BIS 40 MINUTEN KOCHEN LASSEN. MIT EINEM LÖFFEL OFT UMRÜHREN. WENN DER REIS WEICH IST UND FAST KEINE MILCH MEHR ÜBRIG IST, DEN ZUCKER HINZUFÜGEN. GUT VERMISCHEN.
- 6.DIE ZITRONENSCHALENSTÜCKE ENTFERNEN.
- 7.DEN REIS IN SCHÜSSELN GEBEN.
- 8.DU KANNST IHN WARM ODER KALT ESSEN (ER WIRD BEIM ABKÜHLEN DICKFLÜSSIGER).
- 9.IDEE: NACH BELIEBEN MIT ETWAS ZIMT BESTREUEN.
- 10.TIPP: FÜR EINEN CREMIGEREN REIS DEN REIS ZUNÄCHST EINIGE MINUTEN IN WASSER KOCHEN UND DANN DIE MILCH HINZUFÜGEN.

BANANENBROT

(CA. 12 SCHEIBEN)

ZUTATEN:

- 4 BANANEN
- 3 EIER
- 180 G MEHL
- 40 G APFELMUS OHNE ZUCKERZUSATZ
- 2 TEELÖFFEL BACKPULVER



BUDGET:

- 4 BANANEN = CHF 0.80
- 3 EIER = 1.50 CHF
- 180 G MEHL = 1.80 CHF
- 40 G APFELMUS = CHF 0.15
- 2 TEELÖFFEL BACKPULVER = CHF 0.03

TOTAL : 0.35 CHF / SCHEIBE

NÄHRWERTANGABE PRO SCHEIBE:

- ENERGIE: 100 KCAL
- FETT: 1,5 G
- KOHLENHYDRATE: 18 G
- PROTEINE: 4 G

ZUBEREITUNG:

1. HEIZE DEN BACKOFEN AUF 180 °C VOR (LASS IHN AUFHEIZEN, WÄHREND DU DAS REZEPT VORBEREITEST). LEGE BACKPAPIER IN EINE CAKE-BACKFORM.
2. ZERDRÜCKE 3 BANANEN MIT EINER GABEL IN EINER GROSSEN SCHÜSSEL (DU KANNST KLEINE STÜCKE ÜBRIG LASSEN, DAS SCHMECKT BESSER).
3. SCHLAGE DIE EIER IN EINE SCHÜSSEL UND VERRÜHRE SIE GUT. FÜGE DAS APFELMUS HINZU. ERNEUT VERRÜHREN.
4. VERMISCHE IN EINER ANDEREN SCHÜSSEL DAS MEHL MIT DEM BACKPULVER. GIESSE DIESER MISCHUNG IN DIE SCHÜSSEL MIT DEN BANANEN. VERMISCHE ALLES VORSICHTIG.
5. GIESSE DEN TEIG IN DIE BACKFORM.
6. SCHNEIDE DIE VIERTE BANANE DER LÄNGE NACH IN ZWEI HÄLFTEN UND LEGE DIE STÜCKE MIT DER FLACHEN SEITE NACH OBEN AUF DEN TEIG.
7. STELLE DIE BACKFORM FÜR 35 BIS 40 MINUTEN IN DEN BACKOFEN.
8. PRÜFE, OB DER KUCHEN FERTIG IST: STECKE EIN MESSER IN DIE MITTE. WENN DIE KLINGE SAUBER HERAUSKOMMT, IST ER FERTIG.
9. TIPP: DU KANNST DEN KUCHEN MIT ETWAS FRISCHKÄSE (Z. B. QUARK, HÜTTENKÄSE ...) BESTREICHEN.

P O R R I D G E

(F Ü R 1 P E R S O N)

ZUTATEN:

- 40 G HAFERFLOCKEN
- WASSER (ALTERNATIVE: MILCH)
- 100 G JOGHURT
- 1 BANANE
- 2 DATTELN



BUDGET:

- 40 G HAFERFLOCKEN = CHF 0.05
- 100 G JOGHURT = CHF 0.17
- 1 BANANE = CHF 0.20
- 2 DATTELN = CHF 0.15

TOTAL : 0.57 CHF

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

- ENERGIE: 325 KCAL
- FETT: 5 G
- KOHLENHYDRATE: 57 G
- PROTEINE: 11 G

ZUBEREITUNG:

1. GIB DIE HAFERFLOCKEN IN EINEN KOCHTOPF. GIESSE WASSER ODER MILCH DARÜBER (GERADE SO VIEL, DASS SIE BEDECKT SIND).
2. RÜHRE EIN WENIG UM, DECKE DEN TOPF ZU UND LASS IHN EINIGE STUNDEN ODER BIS ZUM NÄCHSTEN MORGEN STEHEN.
3. AM MORGEN ERHITZE DIE HAFERFLOCKEN 5 BIS 7 MINUTEN LANG AUF KLEINER FLAMME.
4. WENN DIE HAFERFLOCKEN-MASSE TROCKEN WIRD, GIB WÄHREND DES KOCHENS ETWAS MILCH ODER WASSER HINZU.
5. WENN ALLES FERTIG IST, VOM HERD NEHMEN UND JOGHURT HINZUFÜGEN. GUT VERMISCHEN.
6. DIE BANANENSTÜCKE UND DATTELN DARAUF GEBEN.
7. IDEEN FÜR DIE GARNIERUNG: DU KANNST AUCH ZIMT, MANDELN, BAUMNÜSSE, ROSINEN ODER SAISONALE FRÜCHTE UND BEEREN HINZUFÜGEN.