

Das mompitzige Kochbuch

MOMPITZ
FAN-AUTOR



Kleines Wort vorweg!

Lass Dein Kind der Chefkoch sein! Habt Spaß,
seid kreativ, denn nur so findet man den
Genuss beim Essen!

Los geht's



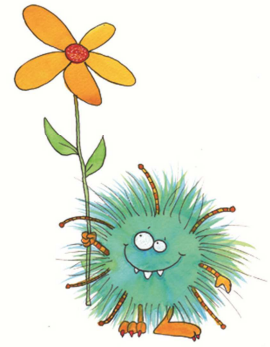


Mompitziger Inhalt

Inhalt	Seite
Sterne aus dem Ofen.....	3
Herzhafte Zöpfe.....	4
Gemüse - Mauli.....	5
Lisas rosa roter Marmorkuchen.....	6
Fruchtige Pommes mit Ketschup.....	7



Sterne aus dem Ofen



Zutaten:

- Backblech + Backpapier + Pinsel
- 3 bis 4 sehr große (festkochend) Kartoffeln
- Kräutersalz
- Öl
- 3 Zweige Rosmarin
- Ausstechform „Stern“

Vorbereitung + Zubereitung

Den Ofen auf 200° vorheizen!

- 1) Die Kartoffeln waschen und im Ganzen in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Nun stichst du mit der Ausstechform Kartoffelsterne aus.
- 2) Die Sterne und die ausgestochenen Scheibe legst du nun auf das Blech und pinselst sie mit Öl ein.
- 3) Anschließend das Kräutersalz drüber streuen (Für jeden Stern/Scheibe eine Prise Salz – je nach Geschmack). Dann die Rosmarinzweige zwischen den Sternen verteilen.
- 4) Und ab in den Ofen. Ca. 20 – 30 min. Bis die Sterne gold-braun sind.

Perfekt zum Grillen und für den Kindergeburtstag!!

Oder für zwischen durch! 😊



Herzhafte Zöpfe

Zutaten:

Backblech + Backpapier + Pinsel

-1 P. Blätterteig TK

-ca. 2 P. Bacon

-1 Ei

Vorbereitung & Zubereitung

Ofen auf 200° vorheizen! - Das Ei leicht verquirlen!

- 1) Den Blätterteig auftauen und je 1 cm dicke Streifen schneiden und beiseite legen.
- 2) Nun den Bacon öffnen und neben den geschnittenen Blätterteig legen.
- 3) Das Backblech mit dem Backpapier vor sich hinlegen.
- 4) Nehme jetzt 2 Streifen Blätterteig & einen Streifen Bacon. Lege alle 3 Streifen bei einander, halte sie am oberen Ende fest und flechte einen Zopf aus den Streifen. Die Enden fest zudrücken.
- 5) Mache das so oft bis das Blech voll ist und bestreich die Zöpfe mit dem gequirlten Ei.
- 6) und ab in den Ofen für ca. 10 min bis die Zöpfe gold-gelb sind!

Perfekt für unterwegs! Oder bis zu 3 Tagen können sie luftdicht verschlossen gelagert werden und dann knusprig auf gebacken werden!



Gemüse - Mauli

Zutaten:

- 2 Möhren
- 3 Paprika rot, gelb, grün
- 2 P. Kleine Tomaten
- 1 P. Mozzarella - Minis
- 1 P. Weintrauben
- 1 oder 2 Salatgurken
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 P. Zahnstocher
- Servierplatte



Zubereitung:

- 1) Zuerst das Gemüse & Obst waschen.
- 2) Du nimmst die Salatgurke an einem Ende und schneidest ein Keil (ca. 6cm tief) hinein so dass es wie ein Maul von einem Krokodil aus sieht und legst das Gurkenkrokodil auf die Servierplatte. Tipp: Damit das Krokodil standfester wird, schneide unterhalb der Gurke etwas Schale weg.
- 3) Nun spieße jeweils eine Tomate und eine Weintraube auf die Zahnstocher und stecke dies auf die Gurke.
- 4) Nehme nun jeweils ein Mini-Mozzarella und spieße sie auf als Augen für das Krokodil.
- 5) Das restliche Gemüse, Tomaten & Mozzarella wird nun individuell klein geschnitten und auf der Servierplatte um das Krokodil herum platziert. Zum Schluss noch die Sonnenblumen drüber streuen und fertig!!

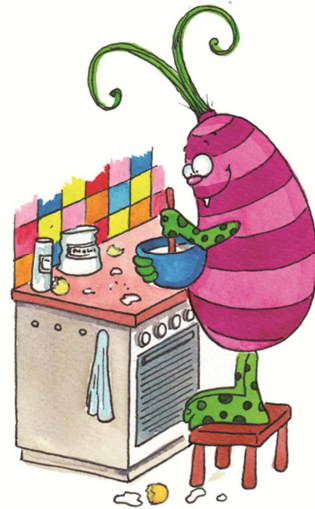
Lisa`s rosa roter Marmorkuchen

Zutaten:

- 4 Ei(er)
- 250 g Margarine
- 280 g Zucker
- 500 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Pck. Vanillinzucker

1 - 2 Tuben Lebensmittelfarbe **rot**

2 - 3 EL Milch



Vorbereitung & Zubereitung

Fett und Semmelbrösel für die Form

1) Zuerst die Eier mit Zucker und Vanillinzucker sehr schaumig schlagen. Die Butter zerlassen und dazu rühren. Mehl und Backpulver unterrühren. Etwas Milch dazu, sodass eine ganz zähflüssige Masse entsteht.

2) Inzwischen eine Gugelhupfform fetten und mit Paniermehl austreuen. Die Hälfte des hellen Teiges in die Form geben.

3) In den restlichen Teig die Lebensmittelfarbe geben. Den Teig dann auf den hellen Teig in die Form geben und mit einer Gabel durchziehen.

Bei 170° Grad Heißluft 60 Minuten backen.

! Natürlich kann die **Lebensmittelfarbe** ganz individuell geändert werden !

Fruchtige Pommes mit Ketschup

Zutaten:

- 1 Ananas
- 1 P. Vanillezucker
- Honig
- 1 Tüte Rote Beeren TK oder frische (ca. 500 g bis 600 g)
- etwas Butter
- 1 Pfanne
- Schüssel + Pürierstab

Vorbereitung & Zubereitung:

Die Früchte in einer Schüssel auftauen lassen, Vanillezucker & einen guten Schuss Honig hinzugeben.

1)Die Ananas von der äußeren Haut befreien und in Finger große/dicke Blöcke schneiden. Die Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und die Ananas - Pommes mit etwas Butter gold/braun an braten 3 - 4 Minuten.

2)Wenn die Früchte aufgetaut sind, die Früchte zu einer Mousse pürieren. Fertig!

! In einer Schale lecker anrichten !



FAN-AUTOR

Sinah

Lohmann



ist 26 Jahr alt und arbeitet als integrative Ergotherapeutin in eine Praxis für Pädiatrie. Anfang Oktober 2012 macht Sinah eine Weiterbildung im Gesundheitscoaching für hochsensible Menschen.

Sinah hat diese Vorlage mit unseren Mompitzen entwickelt und gestaltet und stellt sie Euch kostenfrei zur Verfügung. Danke Sinah !


FAN-AUTOR