

Gesunde Jause aus dem Hochbeet



Am Mittwoch, den 3. Juli 2019, stand die Ernte unseres Hochbeetes auf dem Programm. Dicke, lilafarbene Kohlrabi- Knollen wurden geschält, geschnitten und zu Gemüsesticks verarbeitet.

Einen leckeren Dip dazu zauberten wir aus griechischem Joghurt und Sauerrahm, den wir mit unseren eigenen Kräutern, wie Petersilie und Schnittlauch verfeinerten. Die knusprigen Broteichen konnten die Kinder mit Butter bestreichen, mit Kräutern ihrer Wahl bestreuen und mit den Blüten der Kapuzinerkresse verschönern.



Auch Eierspeise mit Speck und Rucola- Salat wurde zubereitet und mit Genuss rasch verzehrt.

Alle Kinder halfen bei der Ernte und der Zubereitung unserer letzten gesunden Jause in diesem Jahr fleißig mit und verdienten sich als Nachspeise ein erfrischendes Eis.

