

Marlene
kocht

Ohne

~~EXTRAWURST~~

Vegetarische Leckereien für dein Sommerfest



Lass' uns
kochen,
basteln und
spielen!

Yeahh! Party!

DAS BRAUCHST DU:



... und saubere
Hände!

Das brauchst du: Schüsseln, Messer und Brettchen in verschiedenen Größen, einen Schäler, mehrere Löffel zum Rühren und Probieren, einen Mixer oder einen Pürierstab, Backpapier, Öl, Salz und Gewürze. Und ein bisschen Zeit.

IN DIESEM HEFT:

Kochen und Backen:
Beiß mich! Rezepte Schritt für Schritt

Käpt'n Blaubeer:	Seite 4
Rosa Schmeckspllosion:	Seite 6
Pizza-Lollies:	Seite 8
Dip-Dip-Hurra:	Seite 10
Süsse Pommes :	Seite 12
Sauer und lustig:	Seite 14

Zeitvertreib:
Leck mich! Lecker Eis aus der Tüte

Test: Welcher Eis-Typ bist du? Seite 16

Basteln:
Kleb mich! Basteltipps für deine Deko

Ballon-Kirschen + Pommes-Box Seite 18

KÄPT'N BLAUBEER:

Eine Handvoll Blaubeeren, Buttermilch, roter Traubensaft, ein wenig Zitronensaft und etwas Vanillezucker



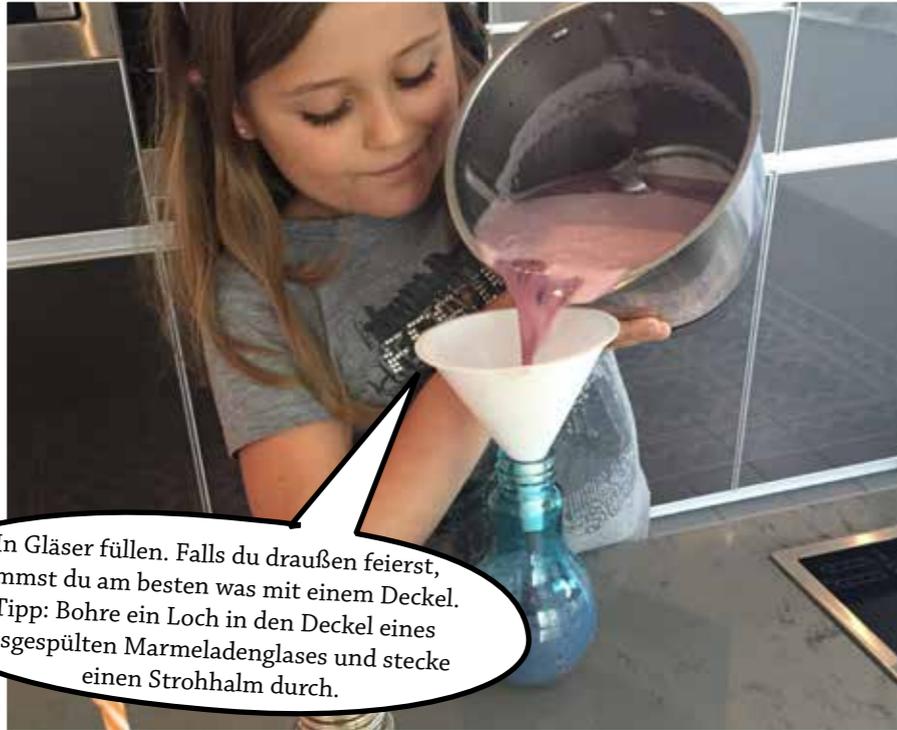
Schwer auszusprechen, aber ganz leicht zu machen: Für einen leckeren Blaubeer-Buttermilch-Smoothie brauchst du gar nicht so viel. Und du kannst statt Blaubeeren natürlich dein Lieblingsobst nehmen.



Naschen nicht vergessen!



Ab in den Mixer und schon fertig!



In Gläser füllen. Falls du draußen feierst, nimmst du am besten was mit einem Deckel.
Tipp: Bohre ein Loch in den Deckel eines ausgespülten Marmeladenglases und stecke einen Strohhalm durch.



Lass' es dir schmecken! Mit Zink und viel Vitamin C macht es dich und deine Gäste fit für die Party.

ROSA SCHMECKSPLOSION:



Das brauchst du: eine Packung rote Beete, Wasser (etwa 1 Liter), eine Packung Sahne, etwas Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Radieschen und Schnittlauch zum Verziern





Radieschen und Schnittlauch drüberstreuen. Wenn du magst, kannst du auch hier ein Einmachglas verwenden, zuschrauben und den Löffel mit einer Schnur am Glas befestigen.

PIZZA-LOLLIES:





Jetzt Käse drüber streuen



Vorsichtig aufrollen und für zwei Minuten ab in den Ofen bei 180 Grad



Wenn die Rolle kurz angebacken ist, kannst du sie leichter in fingerbreite Streifen schneiden. Diese legst du flach auf ein Blech. Nochmal 15 Minuten bei 180 Grad backen.



Auf Schaschlik-Spieße stecken und abknabbern

DIP-DIP-HURRA:



Für die Guacamole
brauchst du zwei Avocados



+ zwei Zitronen, Salz,
Pfeffer und einen Becher
Naturjoghurt



Die Avocado halbieren
und das weiche Innere mit
einem Löffel rauskratzen

Die Zitronen halbieren (auch
wenn sie traurig gucken).
Naschen nicht vergessen.



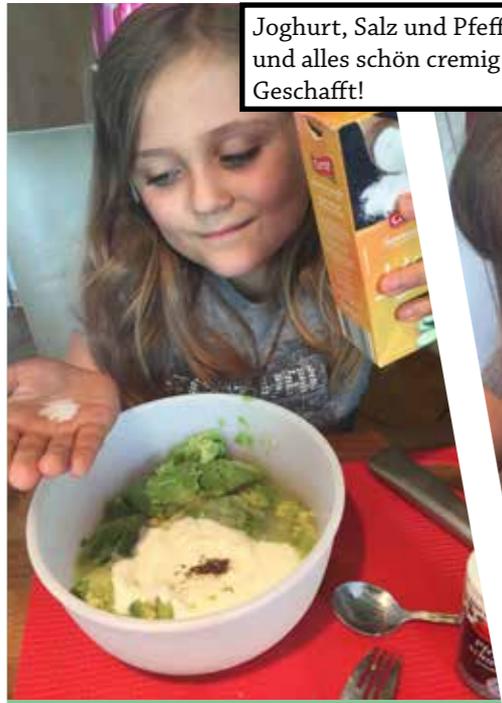
Und ordentlich
quetschen



Das dauert aber
eeeeewig ...



Du kannst aus den
Kernen Bäumchen
züchten.



Joghurt, Salz und Pfeffer hinein
und alles schön cremig rühren.
Geschafft!



SÜSSE POMMES :



Das brauchst du: drei Süßkartoffeln, etwas Salz, Paprikapulver und Olivenöl

Passen super zur Guacamole!



Süßkartoffeln schälen und in lange, dünne Streifen schneiden



Auf ein Backblech legen und mit Öl, Salz und Paprikapulver bestreuen



Danach etwa 25 Minuten lang bei 200 Grad im Ofen backen.



Knusper, knusper!

Die passende Box findest du auf Seite 18.

SAUER UND LUSTIG:



Das brauchst du: 2 Zitronen, 4 Eier, 250 gr Zucker, 200 ml Öl, 300 gr Mehl, 1 Päckchen Backpulver, eine Prise Salz, etwa 25 kleine Eiswaffeln. Puderzucker und Zitronensaft für die Glasur, und Augen und Perlen für die Deko



Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig verrühren



Teig mit einem Löffel in die Eiswaffeln füllen und für 15 Minuten bei 200 Grad backen





Für die Glasur verrührst du etwa vier Esslöffel Puderzucker mit etwas Zitronensaft

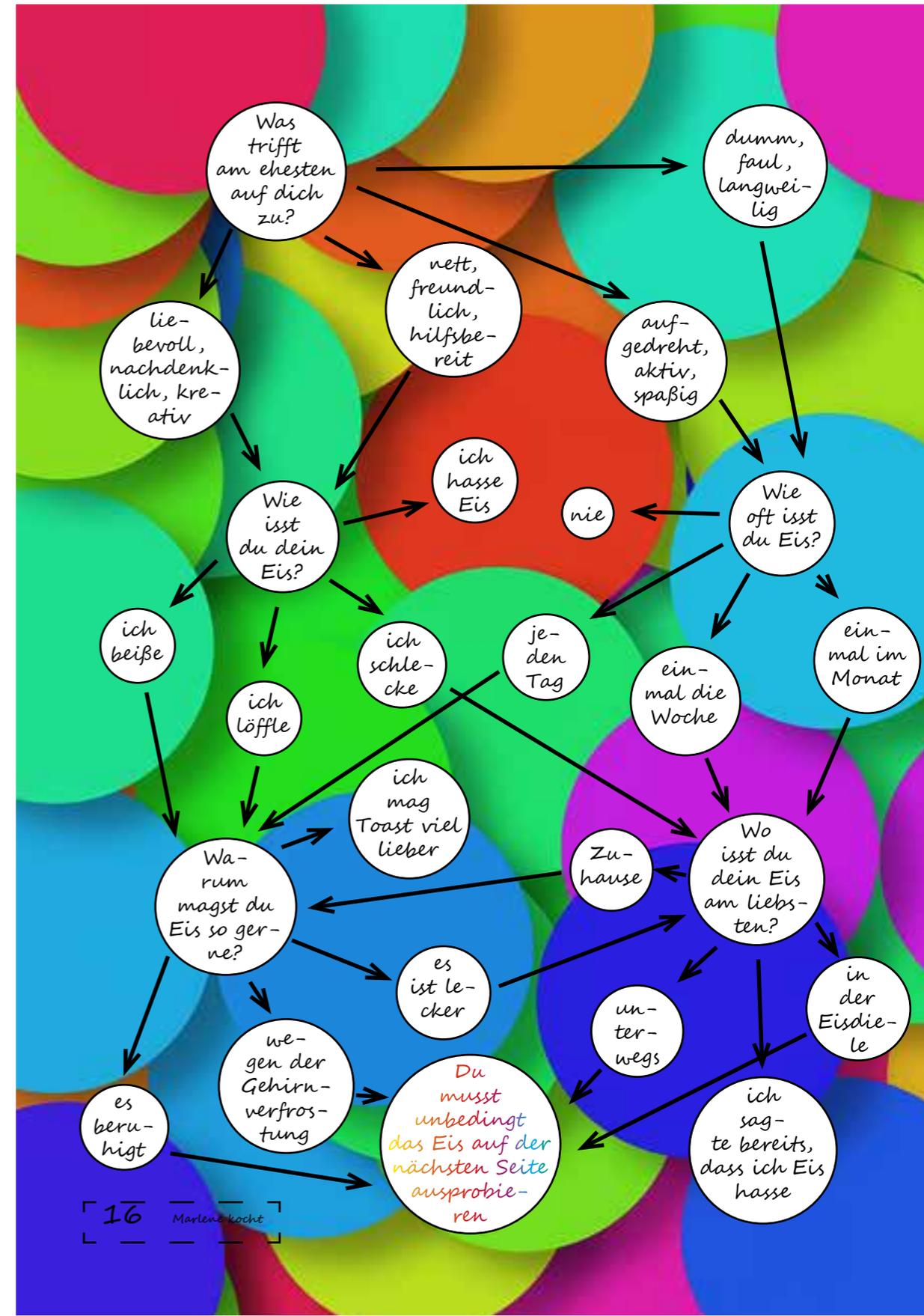


Kurz aufkochen lassen und danach auf die kalten Küchlein pinseln



Mit bunten Perlen und Augen verzieren. Hihi :)





EIS AUS DER TÜTE

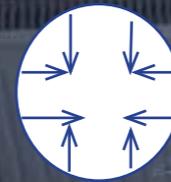


Soft in die Tüte füllen, über Nacht in die Gefriertruhe stellen, dann Röhrchen rein und schlürfen



Zutaten:	Das brauchst du sonst noch:
Fruchtsäfte, z.B.:	Gefrierbeuteln mit Zipper
Multivitamin	Strohhalme
Banane	
Kirsche	
Traube	

POMMES-TÜTE:



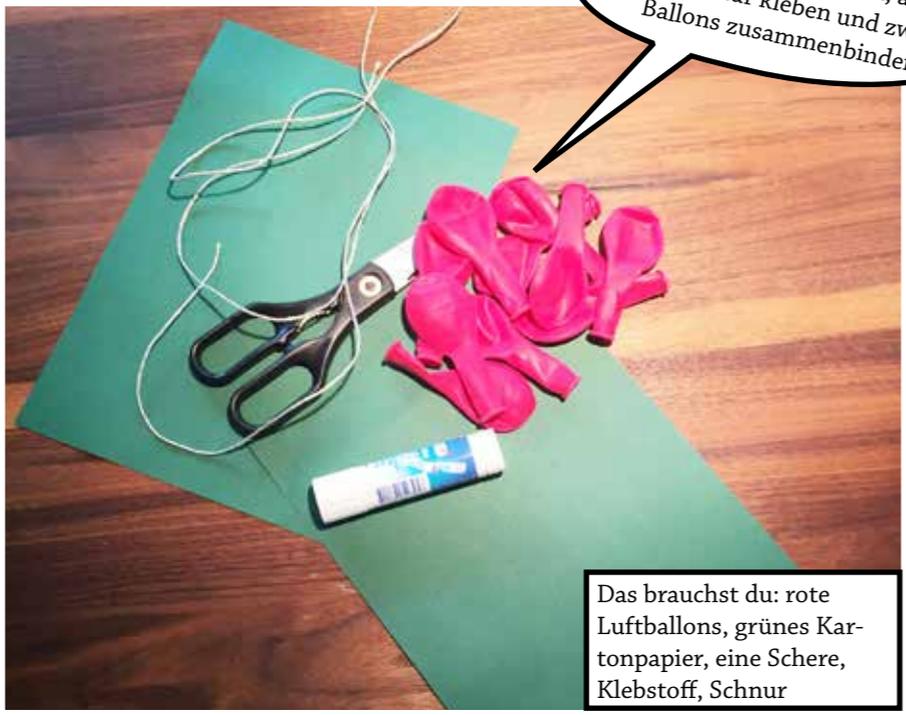
Pappteller wie oben eingezeichnet einschneiden, hochfalten und seitlich tackern



... für die süßen Pommes von Seite 12

KIRSCH-GIRLANDEN:

Luftballons aufblasen,
Blätter ausschneiden, an
die Schnur kleben und zwei
Ballons zusammenbinden



Das brauchst du: rote
Luftballons, grünes Kar-
tonpapier, eine Schere,
Klebstoff, Schnur



Du planst ein Sommerfest oder eine Geburtstagsparty im Freien? In diesem Heft findest du leckere Rezepte für Fingerfood, Getränke und Nachtisch - alles ganz leicht nachzumachen und fast besteckfrei auffutterbar. Dazu Ideen für eine passende Deko. Ich wünsche dir und deinen Gästen ganz viel Spaß!

Deine Marlene

