



Snack 'n' Shake

super-leckere Rezepte
schnell und einfach gemacht
Danke Q!

Snack 'n' Shake

HALLO LEUTE!

Wer bestimmt, was ihr in der Schule esst und trinkt?

IHR! Und wer bislang denkt, dass er mit seinen Kochkünsten nix gewinnen kann, der findet hier Rezepte, die auch in der bescheidensten Küche easy zu machen sind, garantiert funktionieren und klasse schmecken.

DAMIT KANN JEDER EINDRUCK SCHINDEN!



Basis bei allen Rezepten sind Milchprodukte, denn in Milch steckt unheimlich viel Gutes.

Genug Energie zum Bladen, Skaten, Biken und die nötige Power für's Gehirn. Milcheiweiß ist leicht verdaulich und damit genau richtig für's entspannte Chillen. Die Rezepte sind alle so konzipiert, dass sie auch allein machbar sind. Aber richtig viel Spaß bringt es, wenn ihr erst zusammen schnippelt, schmiert und kocht und dann gemeinsam genießt.

Aus Milch, Buttermilch und Joghurt werden „kuh-le“ Shakes und unwiderstehliche Heißgetränke. Mit Quark und Kefir zaubert ihr süße und herzhaft Snacks. Das Allround-Talent Käse passt toll zu Gemüse, lässt sich zum Kochen verwenden und ist zum Überbacken absolut unschlagbar. Ihr könnt ihn natürlich auch pur aufs Brot legen.

Viele leckere Ideen zur Milch und ein paar ungewöhnliche Angriffe auf die Geschmacksnerven findet ihr in diesem Heft.

VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN WÜNSCHT EUCH DAS TEAM DER LANDESVEREINIGUNG DER MILCHWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN E. V.



Auszeit

Sommertraum + Refresher	S. 8/9
Waikiki-Beach-Surfer-Sandwich	S. 10/11
Nerven-Beruhiger	S. 12/13
Einstecker + Draufmacher	S. 14/15
Quaarkherzen + Agentenquark	S. 16/17

Power

Street-Power + Headspinner	S. 20/21
Kraftpaket + Banana-Joe	S. 22/23
Streetlife	S. 24/25
Pizzabollen + Reiterecken	S. 26/27
Power-Crunchy	S. 28/29

Get together

Spießler + Body & Soul	S. 32/33
Bollywood-Surprise	S. 34/35
Rogga-Mufin + Potatoe-Kiss	S. 36/37
Tricolore-Baguette + Spicy-Sandwich	S. 38/39
Cheesy + Salomon	S. 40/41

iQ

Wusstest du schon, dass ...	S. 6/7
Wusstest du schon, dass ...	S. 18/19
Wusstest du schon, dass ...	S. 30/31

LVN

Wir machen uns stark	S. 42/43
----------------------	----------

Snack 'n' Shake

ABKÜRZUNGEN:

TL	= Teelöffel
EL	= Esslöffel
Pr.	= Prise
Msp.	= Messerspitze(n)
kl.	= kleine/s/r
gr.	= große/s/r
Sch.	= Scheibe
ml	= Milliliter
l	= Liter
g	= Gramm
Stck.	= Stück
Pck.	= Packung

DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEST DU IMMER PARAT HABEN:

Salz, Pfeffer, Zucker,
Essig, Öl,
Salatdressing mit Essig, Öl und Kräutern
(Fertigprodukt),
Zitronensaftkonzentrat aus der Flasche,
Senf, Paprikapulver,
Kräutermischung getrocknet
z.B. Gartenkräuter oder Italienische Kräuter



WUSSTEST DU SCHON, DASS ...

... Niedersachsens Kühe Spitzensportler sind? Eine Kuh gibt am Tag durchschnittlich 22 Liter Milch. Das sind zwei Eimer voll! Dazu müssen 11.000 Liter Blut durch das Euter der Kuh strömen, und das bei 40 Litern Blutvolumen. Deshalb fressen Kühe täglich rund 50 kg Futter und trinken bis zu 150 Liter Wasser.

Aus 22 Litern Milch kann man 5 Päckchen Butter, 2,2 kg Schnittkäse oder sogar 22 kg Joghurt herstellen. Damit versorgt 1 Kuh täglich rund 20 Personen mit Milch und Milchprodukten.

Während 1 Liter Kuhmilch im Laden immer noch weit unter 1 Euro kostet, muss man für 1 Liter Mäusemilch (die teuerste Milch überhaupt) rund 20.000 Euro aufbringen. Kaum zu glauben aber wirklich wahr und ein wahrer Luxusartikel!

Das Blauwal-Weibchen ist das Säugetier, das die größten Mengen Milch geben kann, nämlich 400 bis 600 Liter täglich. Die Milch ist mit 50 % Fett und 10 bis 14 % Eiweiß zehnfach konzentrierter als Kuhmilch. Das Blauwal-Junge nimmt deshalb täglich fast 100 kg zu. Puh, gut, dass wir keine Blauwäler sind!



**Achtung, hier betrittst du die Chill-out-Zone.
Also mach dich locker und fahr alle Systeme
auf 50 % runter.**

**Shakes und leichte Kost helfen dir, neue
Energie zu tanken. Worauf wartest du?**



Beeren-Milchmix
**Sommer-
traum**

Für 1 Person

SO WIRD'S GEMACHT:

ZUTATEN: 75 g Beeren-Mischung, tiefgefroren
1 - 2 TL Zucker od. Vanillinzucker
150 ml Milch

Früchte, Zucker und Milch in einen Standmixer geben, Deckel schließen, festhalten und durchmischen, bis alle Früchte gut zerkleinert sind. Mix in ein Glas geben, evtl. mit Sahnehaube und einem Trinkhalm servieren.

FÜR DIE DEKO:

evtl. Sprühsahne, ungezuckert
Trinkhalm

Q-TIPP: Damit die Sprühsahne frisch und lecker bleibt, nach dem Gebrauch kurz die Sprühtülle mit Wasser abspülen und die Dose schnell zurück in den Kühlschrank stellen.



Refresher
Kräuterfrischkäse-Brötchen

Für 1 Person

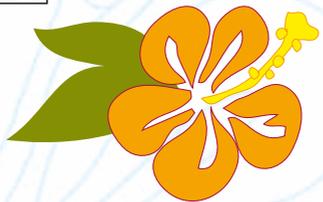
SO WIRD'S GEMACHT:

ZUTATEN: 1 Sonnenblumenbrötchen
2 EL Kräuterfrischkäse
oder Lauchfrischkäse
(z. B. von Petrella)
2 Salatblätter, gewaschen,
trockengetupft
(z. B. Lollo rossa, Frisee)

Brötchen aufschneiden, beidseitig mit Frischkäse bestreichen. Untere Brötchenseite zur Hälfte mit Salatblättern belegen. Paprika waschen, in lange Streifen schneiden und auf dem Frischkäse neben dem Salat anordnen. Den oberen Teil des Brötchens sanft auf den Salat setzen. Frischkäse und Paprika dürfen ruhig noch zu sehen sein.

FÜR DIE DEKO:

1/4 gelbe Paprikaschote



Waikiki-Beach-Surfer-Sandwich

Schinken-Ananas-Käse-Sandwich

Für 1 Person

ZUTATEN:

- 2 Sch. Toast
- 1 Sch. Kochschinken
- 1 Sch. Ananas (gut abgetropft)
- 1 Sch. Käse (z. B. Burländer oder Gouda etc.)

FÜR DIE DEKO:

- Obst und/oder Cocktailschirmchen

SO WIRD'S GEMACHT:

Toast mit Schinken, Ananas und Käse belegen. Zweiten Toast darauf legen, in den Sandwich-Maker geben und backen. Toast diagonal halbieren und je nach Urlaubsträumen mit Cocktailschirmchen oder ähnlichem dekorieren.





Für 1 Person

ZUTATEN:

150 g Milchreis, (z. B. als Fertigprodukt der frischli Milchwerke im 5-kg-Eimer erhältlich)

ZUM BESTREUEN:

Zimt u. Zucker, je nach Geschmack gemischt

DAZU PASST:

2 EL Apfelmus (aus dem Glas) oder
2 EL Schattenmorellen (aus dem Glas) oder
1 Birnenhälfte (aus der Dose) als Fächer eingeschnitten

SO WIRD'S GEMACHT:

Milchreis in Dessertschalen füllen, leicht mit Zimt-Zucker-Gemisch bestreuen, anrichten und gekühlt und abgedeckt aufbewahren. Bei Bedarf mit dem Obst nach Wahl servieren.

Salat-Tasche

Einstecker



Für 1 Person

ZUTATEN:

- 2 Salatblätter (z.B. Lollo rossa, Lollo bionda)
- 1 - 2 Blätter Roma-Salat
- 1 kl. Tomate
- 1 dickere Sch. Salatgurke mit Schale
- 1/2 kl. Zwiebel
- 1 EL Mais abgetropft, aus der Dose
- 1 kl. Fladenbrot od. 1/4 gr. Fladenbrot
- 2 EL Zaziki (Fertigprodukt)
- ca. 60 g Feta, eingelegt im Glas, (z. B. Aristides Hirtenkäse von Rücker)
- Salz, Pfeffer, Chilipulver

SO WIRD'S GEMACHT:

Salat waschen und in Streifen schneiden, Tomate und Gurke waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Fladenbrot als Tasche einschneiden, mit Salatblättern ausstopfen und Zaziki darauf verteilen. Geschnittenes Gemüse und alle weiteren Zutaten in einer Schüssel mit Gewürzen vermengen und in das Fladenbrot geben.

Hier habt ihr zwei Saucen, die zu allen Blattsalaten, Tomaten, Salatgurken und zu geraspelten Möhren super schmecken. Aber auch als Dip für knackige rohe Gemüsestreifen kommen die beiden ganz groß raus.



Für 4 - 6 Leute

ZUTATEN:

- 1 Becher (250 g) Kefir
- 2 - 3 EL Salat-Creme od. Salat-Mayonnaise
- 1 EL Tomatenketchup
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Worcestersauce
- etwas Zitronensaft
- Salz, weißer Pfeffer, Paprikagewürz, evtl. Zucker

Kefir-Salatdressing

SO WIRD'S GEMACHT:

Alle Zutaten miteinander verquirlen, herzhaft abschmecken und gekühlt bis zum Anrichten aufbewahren. Das Dressing erst kurz vor dem Verzehr auf den Salat geben.

Für 4 - 6 Leute

ZUTATEN:

- 1 kl. Becher (150 g) Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 1 EL Senf
- 1 EL Kräuter (Sorten nach Wahl z. B. Salatkräuter)
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Kräutersalz
- etwas Pfeffer aus der Mühle

Joghurt-Kräuter-Salatdressing

SO WIRD'S GEMACHT:

Den Joghurt mit Essig und Öl verrühren. Anschließend Senf und nach Geschmack Kräuter unterrühren. Mit Zucker, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Q-TIPP: Bei der Wahl der Kräuter sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt: Probiert einfach aus, welche euch schmecken. Ihr könnt frische, tiefgefrorene oder getrocknete Kräuter nehmen. Wenn ihr's mögt, bringt eine frisch gepresste Zehe Knoblauch den Aroma-Kick.





Quaaarkherzen

Quarkwaffeln

8 Stück **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN: Butter mit den Rührbesen des Mixers schaumig schlagen. Quark, Honig, abgeriebene Zitronenschale, Eigelbe und Milch zugeben, verrühren. Anschließend Mehl unterrühren. Teig 30 Min. ruhen lassen. Waffeleisen vorheizen. Flächen mit Butter einpinseln. Eiweiß mit den Rührbesen des Mixers steif schlagen und unter den Teig heben. Etwas Teig in das Gerät füllen (2 1/2 EL). Die Waffeln backen und mit Puderzucker bestreut servieren. Je nach Jahreszeit mit Erdbeer-, Kiwischeiben oder ähnlichem garnieren.

FÜR DIE DEKO:

Puderzucker
Obst zum Garnieren



Agenten-quark

Verhüllte Pfirsich-Quark-Speise

Für 4 Leute

ZUTATEN:

1 Dose Pfirsichhälften
250 g Magerquark
etwas Pfirsichsaft
30 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
1 Zitrone / Saft
250 ml Schlagsahne
4 EL Vanillesauce*)

*) Vanillesauce gibt es von verschiedenen Anbietern, z. B. von frischli Milchwerke als Fertigprodukt.

SO WIRD'S GEMACHT:

Pfirsiche auf einem Sieb abtropfen lassen, Saft auffangen. Zutaten (Quark, etwas Pfirsichsaft, Zucker, Vanillinzucker und Zitronensaft) verrühren. Sahne steif schlagen. Etwas für die Deko zurücklassen, den Rest unter die Quarkmasse heben.

Quarkmasse in hohe Gläser halbvoll füllen, mit einer Pfirsichhälfte (Rundung nach oben) belegen. Sahne in einen Spritzbeutel füllen und einen großen Klecks auf den Pfirsich spritzen. Die Vanillesauce über das Sahnehäubchen gießen.



**WUSSTEST DU SCHON, DASS ...**

... dein Körper am Tag rund 1.200 mg Kalzium benötigt? Milch und Milchprodukte enthalten viel von diesem Mineralstoff für gesunde Knochen und Zähne. Vor allem in Käse ist der Anteil an Kalzium sehr hoch.

So könntest du dich täglich ganz einfach mit Kalzium versorgen:

1 l Milch oder

1/4 l Milch + 250 g Joghurt + 2 Scheiben Schnittkäse

Und so ganz nebenbei liefert Milch auch noch:

-  Vitamine und Mineralstoffe – für Körper und Geist
-  leicht verdauliches Milchfett
-  Milcheiweiß für das Wachstum
-  Milchzucker für lang anhaltende Energie

UNSER TIPP FÜR DICH: KEIN TAG OHNE MILCH!



Das bringt deine Muckies in Form und deine Hirnwindungen auf Trab:

Power-Snacks mit der speziellen Q-Formel.

So bist du fix wieder einsatzbereit.

Alles wird gut!



**Kräuterkäse-
Mehrkornbrötchen**

Street-Power

Für 1 Person

ZUTATEN:

- 1 Mehrkornbrötchen
- 5 - 10 g Butter
- 1 Sch. Kräuterkäse (z. B. Ammerländer Kräuterkäse)
- 3 Sch. Salatgurke, gewaschen, m. Schale

FÜR DIE DEKO:

- 1/2 grüne Paprikaschote mit Stengel, gewaschen

SO WIRD'S GEMACHT:

Brötchen aufschneiden, mit Butter bestreichen, untere Seite mit Käse- und Gurkenscheiben belegen. Obere Brötchenhälfte so auflegen, dass Käse und Gemüse noch etwas sichtbar bleiben. Von Samen und weißen Innenwänden befreite Paprika als Deko und zum Knabbern dazu geben. Das Brötchen kann auch mit Gouda, Butterkäse oder Edamer belegt und mit geschnittener Kresse statt Gurke zubereitet werden.



Headspinner

**Schinken-
Frischkäse-
Bagel**

Für 1 Person

ZUTATEN:

- 1 Mohnbagel
- 2 EL Frischkäse (z. B. Philadelphia von Kraft)
- 1 - 2 Salatblätter, gewaschen
- 1 Sch. rohen Schinken oder Kochschinken

FÜR DIE DEKO:

- Radieschen, gewaschen
- Kohlrabi, geschält, geachtelt

SO WIRD'S GEMACHT:

Bagel halbieren, beidseitig mit dem Frischkäse bestreichen. Untere Bagel-seite zur Hälfte mit Salatblättern belegen und den Schinken locker darauf drapieren. Anschließend mit der anderen Bagelhälfte abdecken, so dass die Füllung noch etwas sichtbar bleibt. Bagel auf Serviette oder Teller anbieten. „Gemüse-Deko“ zum Knabbern dazureichen.



Kraftpaket

Bananen-Doppeldecker
für alle, die es gerne süß mögen



Für 1 Person
ZUTATEN:
1 Vollkornbrötchen
1/2 Banane ohne Schale (ca. 80 g)
2 EL Quark
1 TL Honig
etwas Zitronensaft
10 Rosinen
1 TL gehackte Nüsse oder Mandeln

SO WIRD'S GEMACHT:
Das Brötchen halbieren. Quark mit Honig, Zitronensaft, Rosinen und Nüssen/Mandeln mischen. Beide Brötchenhälften damit bestreichen. Auf eine Seite die waagrecht halbierte Banane legen und die zweite Hälfte draufklappen.



Banana-Joe
Bananen-Milchmix



Für 2 Leute
ZUTATEN:
1 Banane
400 ml Milch
2 Spritzer Zitronensaft (frisch oder Konzentrat aus der Flasche)
FÜR DIE DEKO: Sahne, ungezuckert, Trinkhalm

SO WIRD'S GEMACHT:
Banane schälen, in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, Deckel schließen und alles gut durchmischen (ca. 15 Sek.). Milchmix in Gläser füllen, evtl. mit Sahnehäubchen und Trinkhalm servieren.

Q-Tipp: Ganz einfach lässt sich Sahne mit Hilfe eines Sahne-Siphons sprühen. Diese mit Gas-Patronen gefüllten Flaschen ersparen das Sahneschlagen und die Sahne bleibt darin gekühlt bis zu einer Woche frisch.



Tilsit-Wrapper

STREETLIFE



Für 1 Person

ZUTATEN:

- 1 Wrap (Fertigprodukt)
- 50 g Salatgurke
- 4 - 5 Cocktailtomaten
- 3 Blätter Salat (z. B. Eisbergsalat)
- 40 g Tilsiter
- 40 g Schmand
- 20 g Frischkäse
- 2 TL getrocknete Kräuter
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Paprikapulver

FÜR DIE DEKO:

- Wrap-Banderole oder Alufolie bzw. Frischhaltefolie oder
- 1 Blatt Lauch

SO WIRD'S GEMACHT:

Das Gemüse waschen. Salatgurke mit dem Tilsiter in längliche Stifte schneiden. Cocktailtomaten vierteln, Eisbergsalat trockentupfen und in Streifen schneiden. Den Schmand mit dem Frischkäse in einer Schüssel verrühren. Die Kräuter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzig abschmecken. Den Wrap flach auslegen, mit dem Dip bestreichen, Gemüse und Käse darauf verteilen, ca. ein Viertel des Wraps zur Mitte hin falten und von der Seite her einrollen.

Q-TIPP: Damit die Rolle nicht auseinander fällt, könnt Ihr eine Wrap-Banderole darum legen. Die einfache Alternative: den Wrap zur Hälfte in Alu- oder Frischhaltefolie einwickeln. Richtig raffiniert ist es, einen langen, schmalen Streifen Lauch nach kurzem Blanchieren* wie eine Schnur um den Wrap zu binden.

* kurzes Eintauchen in kochendes Wasser

Pizzabollen

Pizzabrötchen



Für ca. 20 - 25 Stück

ZUTATEN:

- 600 g Mehl
 - 500 g Quark
 - 240 ml Milch
 - 120 ml Öl
 - 2 EL Zucker
 - 2 Pck. Backpulver
 - 1 TL Salz
 - 2 TL Italienische Kräutermischung, getrocknet
 - 50 g Röstzwiebeln
 - 1 Knoblauchzehe
 - 150 g Käse, gestiftelt
 - 150 g Schinken oder Salami, in Würfel geschnitten
- Backofen auf 180 °C vorheizen

SO WIRD'S GEMACHT:

Mehl, Quark, Milch, Öl, Zucker, Backpulver und Salz miteinander verkneten. Schinkenwürfel mit Käse, Röstzwiebeln, Kräutern und Knoblauch zu der Masse geben. Masse zu einer ca. 5 cm dicken Rolle formen und in rund 20 – 25 Teile schneiden. Die Teigstücke in der Hand zu Brötchen rollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 °C ca. 35 Min. backen.



Zwiebelbrot mit Käse und Salat

Reiterecken

Für 1 Person

ZUTATEN:

- 1 Sch. Zwiebel- od. Kürbiskernbrot
- 5 - 10 g Butter
- ca. 2 Blätter Eisbergsalat oder einige Rucolablätter, gewaschen
- 1 Sch. Burlander oder Benjamin-Gouda
- evtl. 1 Msp. Senf

FÜR DIE DEKO:

- einige Kürbiskerne oder etwas Studentenfutter

SO WIRD'S GEMACHT:

Brot mit Butter bestreichen und mit Salat oder Rucola belegen. Käsescheibe hinzufügen, evtl. dünn mit Senf bestreichen, diagonal halbieren und zusammenklappen.

Q-TIPP: Zu diesem Rezept sind Kürbiskerne oder Studentenfutter besonders lecker und super gesund. In kleinen Einweg-Bechern, Papierförmchen oder Cellophantütchen könnt ihr sie dazu anbieten.



Power-Crunchy

Knuspermüsli



Für 10 - 12 Leute

ZUTATEN:

300 g grobe Haferflocken
 50 g Pinienkerne
 50 g Sonnenblumenkerne
 50 g Kokosflocken
 50 g Mandeln, gehackt
 50 g Haselnüsse, grob gehackt
 4 Msp. Zimtpulver
 3 EL Butterschmalz
 3 EL Honig
*Zur Not geht auch
 gekauftes Knuspermüsli.*
 150 g getrocknete Aprikosen,
 fein geschnitten
 1,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
 (= 10 kl. Becher) od.
 1,5 l Milch

FÜR DIE DEKO:

Obst der Saison, gewaschen und vorbereitet.
 z. B. Erdbeeren, halbiert od. gewürfelt
 Pflaumen, in Spalten, Banane, in Scheiben
 Trauben, halbiert, kernlos od. Tiefkühlfrüchte
 verwenden (im Kühlschrank auftauen lassen)

SO WIRD'S GEMACHT:

Alle Flocken, Kerne und Nüsse in einer großen Schüssel gut miteinander vermischen.

In einer großen Pfanne Butterschmalz und Honig erhitzen, bis es brutzelt. Die Müslimischung in die Pfanne geben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren rösten.

Müsli aus der Pfanne nehmen, gut abkühlen lassen und dann die Aprikosen untermischen. Mischung in ein Vorratsglas geben.

Müsli mit glattgerührtem Naturjoghurt oder Milch in Dessertschalen od. bunten Einwegschälchen (z. B. Eisbechern) anbieten, jedoch erst kurz vor dem Verzehr dazugeben. Löffel nicht vergessen.

Den Obstsalat dekorativ auf oder neben das Müsli geben.

Pro Person sind ca. 3 EL Müsli, 1 Becher (150 g) Joghurt od. 150 ml Milch und 70 - 100 g Obst zu berechnen.

**WUSSTEST DU, DASS ...**

... sich Eier auf Verpackungen von Milch und Milchprodukten verstecken? Jetzt ohne Scherz: Diese Eier heißen „Genusstauglichkeitskennzeichen“. In ihnen steckt eine geheime Botschaft, die aber für euch nicht ohne Bedeutung ist. Sie sehen so aus:

DE
NI 010
EG

Das „NI“ steht für Niedersachsen, die nachfolgenden Ziffern sind die Veterinärkontrollnummern der Produktionsstätte. Zusammen ergeben sie so eine Art Autokennzeichen für Milch und Milchprodukte. Hier könnt ihr immer ablesen, in welchem Bundesland das Produkt hergestellt wurde. Wir setzen auf regionale niedersächsische Produkte. Ihr auch?!



**Damit du auch am Schluss der Party
noch fit bist und toll aussiehst:
Coole Cocktails und Fingerfood für dich und deine Gäste.
Ohne viel Aufwand und absolut lecker!**

Für 1 Person

ZUTATEN:

- 2 Mehrkorn-Brotwürfel, ca. 1,5 x 1,5 cm groß
- 1 dickere Scheibe Salatgurke, halbiert
- 2 Stck. (Würfel) Paprika (rot, grün oder orange)
- 3 Würfel Käse (Gouda 30 % Fett i. Tr. oder Edamer oder Rauchkäse), ca. 1,5 x 1,5 cm groß

ALTERNATIV:

- 3 Stück Obst (Trauben, blau und grün, Erdbeere, ganz od. halbiert)
- 3 Salzbrezeln

SO WIRD'S GEMACHT:

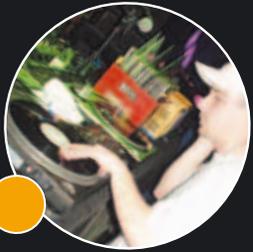
Alle Zutaten abwechselnd auf den Spieß stecken.

Brot-Käse-Spieß

Spiießer!

FÜR ALLE, DIE ES LIEBER OBSTIG MÖGEN:

Gemüse und Brot lassen sich durch 3 Stück Obst und 3 Salzbrezeln eintauschen.



Body & Soul

Pfirsich-Buttermilch



Für 1 Person

ZUTATEN:

- 2 cl Grenadinesirup (Flasche mit Ausgießer versehen)
- 125 ml Buttermilch
- 125 ml Pfirsichnektar

SO WIRD'S GEMACHT:

Ein hohes Glas in der Hand drehen und dabei den Sirup am Innenrand ins Glas laufen lassen. Dann Buttermilch und zuletzt den Pfirsichnektar ins Glas gießen.

FÜR DIE DEKO:

- evtl. etwas Sprühsahne, ungezuckert
- bunte Streusel
- Trinkhalm, orange oder schwarz

Nach Wunsch mit einer Sahnehaube krönen und mit Streuseln sowie Trinkhalm dekorieren.

Lassi Grundrezept

Für 2 Leute

ZUTATEN:
250 g Vollmilchjoghurt
125 ml Wasser
2 EL Zucker

SO WIRD'S GEMACHT:
Joghurt, Wasser und Zucker mit dem Schneebesen verrühren, bis die Oberfläche schaumig wird. Bis zum Servieren kalt stellen.

Himbeer

Für 2 Leute Himbeer Lassi

ZUTATEN:
100 g Himbeeren
1 Lassi Grundrezept (siehe rechts oben)
FÜR DIE DEKO:
3 - 4 Himbeeren
1 Holzspieß

SO WIRD'S GEMACHT:
3 - 4 schöne Himbeeren zur Dekoration beiseite legen, den Rest pürieren und mit dem Joghurt-Wasser-Zuckergemisch verrühren (siehe Grundrezept Lassi).
Zum Schluss die Himbeeren auf den Holzspieß stecken und als Dekoration auf den Glasrand legen.

Indisches Joghurtgetränk

Bollywood-Surprise

Mango

Für 2 Leute Mango Lassi

ZUTATEN:
100 g Mango (frisch oder aus der Dose)
1 Lassi Grundrezept

SO WIRD'S GEMACHT:
Einen kleinen Spalt Mango zur Dekoration beiseite legen, den Rest pürieren und mit dem Joghurt-Wasser-Zuckergemisch verrühren (siehe Grundrezept Lassi).

FÜR DIE DEKO:
1 Spalt Mango
Als Dekoration den Mangospalt auf den Glasrand legen.

Für 2 Leute Limetten Lassi

ZUTATEN:
1 frische Limette
1 Lassi Grundrezept
etwas Limettenschale

SO WIRD'S GEMACHT:
Mit dem Sparschäler etwas Limettenschale zur Dekoration abschälen und beiseite legen. Limetten auspressen. Den Saft mit dem Joghurt-Wasser-Zuckergemisch verrühren (siehe Grundrezept Lassi).
Glas mit etwas Limettenschale dekorieren. Wenn du die Schale an einigen Stellen leicht einschneidest, kannst du sie einfach an den Glasrand klemmen.

Limette

Rogga-Mufin

Roggenbrötchen mit Käse-Radieschen-Salat



- Für 1 Person
- ZUTATEN:**
- 100 g Schnittkäse (z. B. Burlander, Benjamin-Gouda)
 - 2 Radieschen
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 2 EL Salatdressing (Fertigprodukt)
 - etwas Salz und Pfeffer zum Würzen
 - 2 Blätter Kopfsalat
 - 1 Roggenbrötchen
 - 1 EL Butter

FÜR DIE DEKO:
einige Halme Schnittlauch

SO WIRD'S GEMACHT: Käse in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen, erst in Scheiben, dann in Streifen und zuletzt in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Käsestreifen mit Radieschen, Frühlingszwiebel und Salatdressing mischen. Salatblätter waschen, trocken schütteln, in mundgerechte Stücke zupfen. Brötchen aufschneiden, mit Butter bestreichen. Eine Hälfte mit Salatblättern belegen. Den Käse-Radieschen-Salat darauf verteilen. Die obere Brötchenhälfte darauf setzen. Nach Belieben mit Schnittlauchröllchen oder -halmen garnieren.



Potatoe-Kiss

Pellkartoffeln mit verfeinertem Quarkdip



- Für 1 Person
- ZUTATEN:**
- ca. 3 - 4 mittelgr. Kartoffeln
 - 250 g Magerquark
 - ca. 2 EL Milch
 - Salz, Pfeffer
 - ca. 2 EL Kräuter, tiefgef. z. B. „8 gemischte Kräuter“ oder frisch:
 - Schnittlauchröllchen, Petersilie, gehackt, Dill, gehackt, Basilikum, in Streifen geschnitten
 - evtl. etwas Knoblauch, frisch gepresst
 - 1 kl. Tomate
 - 1 Sch. Salatgurke (ca. 1,5 cm dick)

SO WIRD'S GEMACHT: Kartoffeln mit einem neuen, sauberen Topfschwamm (dunkle Seite verwenden) unter Wasser kräftig abbürsten. (Topfschwamm ausschließlich zum Kartoffeln waschen verwenden.) Kartoffeln in Wasser nicht zu weich garen. Die Kartoffeln können einige Zeit (sofern nicht zu weich gekocht) im Wasser warm gehalten oder abgeschüttelt im Topf mit geschlossenem Deckel im Backofen (ca. 50 °C) warm gestellt werden. Auch Thermobehälter sind zum Warmhalten der Kartoffeln möglich.

Quark mit Milch glatt rühren. Gewürze und gewaschene, geschnittene Kräuter (evtl. Knoblauch) dazugeben. Tomate und Gurke waschen. Beides in Würfel schneiden und unter den Quark heben, verrühren und kräftig abschmecken.

Kartoffeln mit Schale und Quark nebeneinander auf einem Mitteleller (Mehrweg- od. Einweg-Pappteller) anbieten. Gabel dazu legen. Natürlich kann auch ein Kräuterquark-Fertigprodukt, z. B. Frühlingsquark von Milram, verwendet werden.

Q-TIPP: Pellkartoffeln lassen sich super in der Mikrowelle bei 600 Watt aufwärmen: einfach mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 2 Min. erwärmen.

TRIKOLORE- BAGUETTE

Tomatenspieß-Baguette



Für 1 Person

ZUTATEN:

- 3 Cocktailtomaten
- 90 g = 3 Würfel schnittfester Fetakäse (z. B. Aristides Hirtenkäse von Rucker)
- 1 Schaschlikspieß
- 1 Baguette Brötchen
- einige Blätter Rucola
- 1 EL Kräuter-Salatöl

So wird's gemacht:

Tomaten waschen und abtropfen lassen. Käse in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Abwechselnd Tomaten und Käse auf den Holzspieß stecken. Baguettebrötchen längs einschneiden, etwas aufklappen und mit dem gewaschenen, trocken geschüttelten Rucola füllen. Fertigen Spieß in das Rucola-Brötchen legen und zum Schluss mit etwas Kräuter-Salatöl beträufeln.



SPICY-SANDWICH

Sandwich mit Chili und Frischkäse



Für 1 Person

ZUTATEN:

- 3 Sch. Vollkorntoast
- 2 EL Frischkäse natur z. B. Philadelphia von Kraft
- 1 Stück eingelegte grüne Jalapeno-Chilischote
- 1 Stiel Petersilie
- 1/2 unbehandelte Limette
- Salz, Zucker
- 1 Tomate, mittelgroß
- 2 Blätter Eisbergsalat
- Für die Deko**
- 2 Holzspieße

SO WIRD'S GEMACHT:

Die Toastscheiben goldbraun toasten. Chilis abtropfen lassen, längs halbieren und entkernen, klein schneiden. Limetten heiß abwaschen, halbieren, Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Petersilie fein hacken. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken schütteln. Frischkäse mit Chilis, Limettenschale und -saft sowie Petersilie verrühren. Anschließend mit Salz und Zucker würzen. Creme auf zwei Scheiben Toast verstreichen. Auf die erste Scheibe Salatblätter auf die Creme legen. Den zweiten bestrichenen Toast mit Tomatenscheiben belegen. Die beiden Brotscheiben aufeinander setzen, die dritte Scheibe darauf legen. Sandwichs diagonal halbieren und mit Holzspießen fixieren.



CHEESY

Knusprige Käsewaffeln



- 6 Stück **SO WIRD'S GEMACHT:**
ZUTATEN: Butter und Eier mit den Rührbesen des Mixers schaumig rühren. Milch, Gewürze und Käse zugeben. Mehl mit Backpulver vermischt einrühren und 30 Min. stehen lassen.
 Waffeleisen auf höchster Stufe vorheizen (kein Fett hineingeben) und den Teig mit einer kleinen Kelle portionsweise hineinfüllen, Deckel schließen und leicht andrücken. Backzeit ca. 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze.
 Waffeln mit geriebenem Käse bestreut servieren.
- 100 g Butter
 3 Eier
 1/8 l Milch, fettarm
 Salz, Pfeffer, 1 Pr. Zucker
 1 Zwiebel, gerieben
 100 g Gouda, Burlander gerieben
 250 g Mehl, Type 1050
 1 EL Backpulver
- FÜR DIE DEKO:**
 etwas Käse, gerieben

SALOMON

Lachs-Bagel mit Frischkäse



- Für 1 Person **SO WIRD'S GEMACHT:**
ZUTATEN: Bagel aufschneiden, beide Seiten mit Frischkäse bestreichen. Untere Seite des Bagels mit Salatblättern belegen, Lachsscheibe auf das Salatblatt legen. Süßen Senf auf dem Lachs verstreichen. Obere Bagelhälfte vorsichtig auf den Lachs setzen. Der Belag sollte noch etwas sichtbar bleiben. Zum Schluss Kresse fein hacken und auf den noch sichtbaren Teil von Lachs und Frischkäse streuen.
- 1 Bagel (Vollkorn, Mohn etc.)
 ca. 2 EL Frischkäse natur (z. B. Philadelphia von Kraft)
 2 Salatblätter, gewaschen, trockengetupft (z. B. Kopfsalat, Lollo bionda)
 1 Sch. Räucherlachs
 1 EL Süßer Senf
- FÜR DIE DEKO:**
 etwas Kresse

Q-TIPP: Bagel sind sehr flexibel: Statt Frischkäse natur können alle Arten von Frischkäsezubereitungen eingesetzt und mit frischen Gemüsestreifen (Paprika, Möhre) dekoriert werden.



LVN - WIR MACHEN UNS STARK FÜR MILCH AUS NIEDERSACHSEN, DENN DIE MILCH MACHT EUCH STARK.

**Die Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Niedersachsen e. V. ist der Dachverband der
niedersächsischen Milchwirtschaft.** Von den Erzeugern

über die Molkereien bis zur Verbraucherzentrale Niedersachsen sind unter unserem Dach alle Verbände und Organisationen der heimischen Milchwirtschaft zusammengeschlossen. Wir haben ein gemeinsames Ziel: Wir machen uns stark für eines der ältesten und gesündesten Produkte der Welt. Außerdem setzen wir uns für die Qualität und den Absatz von Milch, Joghurt, Quark, Sahne, Butter und Käse ein. Dazu sind wir auf Ausstellungen und Messen aktiv, bieten Ernährungsberatung und Schulungen zu Käse und Molkereiprodukten an. **Ganz besonders liegt uns eure Versorgung mit Milch und Milchprodukten in der Schule am Herzen.**

Wir bieten euch:

- Material für eure Referate über Landwirtschaft, Milchprodukte, Ernährung (Bestellung über www.milchwirtschaft.de)
- Shake- und/oder Snackseminare für eure Schule
- Kuh-le Milchmädchen- und Milchbubi-T-Shirts
- Aktion „wir frühstücken“ für eure Schule mit einem Bonussystem, das euch für richtige Ernährung belohnt

**Neugierig? Dann mailt uns unter dieser E-Mail-Adresse:
landesvereinigung@milchwirtschaft.de**



Mit unserm Projekt „wir frühstücken“ setzen wir uns gemeinsam mit unseren Projektschulen dafür ein, dass das Frühstück an weiterführenden Schulen seinen richtigen Platz findet. Und auch eure Schule kann mitmachen.

Das Tolle daran: Ihr könnt eure Versorgung selbst in die Hand nehmen und eure eigene Schulkiosk-Schülerfirma gründen. Von uns erhaltet ihr dafür Unterstützung, z. B. bezuschussen wir eure Verkaufskleidung und übernehmen die Druckkosten für einen Schulflyer.

Euren Einsatz für eine gesunde Pausenverpflegung an **eurer Schule belohnen wir mit kuh-len Bonusprämien für Käufer und Verkäufer von Milch und Milchprodukten.**



HERAUSGEBER UND COPYRIGHT:

Landesvereinigung der
Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

REDAKTION:

Dorothea Möhring, Sylvia HERNICKE-Reinhard,
Christine Licher

GESCHÄFTSSTELLEN:

Seelhorststr. 4
30175 Hannover
Telefon: 05 11 / 85 65 30
E-Mail: lv.nds@milchwirtschaft.de

Gertrudenstraße 24,
26121 Oldenburg
Telefon 04 41 / 97 38 20
E-Mail: lv.ol@milchwirtschaft.de

WWW.MILCHWIRTSCHAFT.DE

Download-Ausgabe 2013

KREATION UND GESTALTUNG:

Astrid Böckermann, Holger Howind
info@runtinx.de

