

Pfannkuchen (mit Marmelade oder Honig) (Rezept Sophie R.)



250 g Mehl
1 Pr. Salz (Joker)
2 ganze Eier
1 Eigelb
400 ml Milch



Mehl in eine Schüssel sieben und Salz zufügen. Erst die Hälfte der Milch einrühren, dann die Eier und die restl. Milch nach und nach unterrühren, bis der Teig glatt ist. Etwa 5 - 10 Minuten quellen lassen.

60 g Butterschmalz (Joker)

(Alternative: Champignons Tomatenmark)

Kleine Edelstahlpfanne trocken erhitzen, einen Teil des Butterschmalzes zerlassen. Teig nochmal umrühren und so viel in die Pfanne gießen, dass der Boden dünn bedeckt ist. Auf einer Seite anbacken lassen, dann vorsichtig wenden. Beide Seiten sollen goldgelb sein. Mindestens 8 kleine dünne Crêpes backen. Tipp: Mit einer beschichteten Pfanne kann man Fett sparen. (Alternativ können die Pfannkuchen auch pikant gemacht werden)

Honig ist von den Schulbienen oder heimischen Imker; Holunder Gelee ist selbst gemacht; Milch von Schülerin Sophie R. aus der Milchtankstelle in bei Hahnbach oder Amberger Milchhof

Waffeln mit Apfelmus(Rezept Magdalena E.)



100 gr. Butter
80 gr. Zucker (Joker)

Schaumig rühren.

1 Eier
225 gr. Milch
250 gr. Mehl
1 TL Backpulver (Joker)

Nach und nach dazugeben. Den Teig portionsweise in einem gefetteten Waffeleisen ausbacken.

Äpfel
Wasser

Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und musig kochen. Nach Bedarf süßen.

Butter (Tante, Bio-Landwirtschaft Rester Rannahof) oder Bauernmarkt AM, Eier vom Hüttnhof am Bauernmarkt AM; Mehl aus der Kreuzermühle, Hohenburg am Bauernmarkt AM; Äpfel aus dem Schulgarten

Grießbrei

1/2 l Milch
1 Stückchen Zitronenschale (Joker)
1 Pr. Salz(Joker)
1 EL Honig



Topf mit kaltem Wasser ausspülen. Milch mit Salz und Geschmackszutaten zum Kochen aufstellen. (Zitronen vor dem Schälen sehr gut warm waschen.)
Achtung: Niemals einen Deckel auf einen Milchtopf!!!!

45 g Grieß

Grieß in die kochende Milch unter Rühren einstreuen und bei schwacher Hitze unter Rühren gar kochen lassen. Dabei achten, dass es nicht anbrennt - niedrig schalten. Achtung: Brei wird schnell fest.

Zum Verbessern:

15 g Butter

Brei abschmecken, Butter unter den Brei ziehen. **Nicht mehr kochen.**

Dinkel- Vollkorn Grieß aus der Mühle Nabburg oder Hohenburg (Bauernmarkt AM), Milch von den Amberger Milchwerken; Honig vom Kümmersbrucker Wochenmarkt, Butter vom Bauernmarkt AM

Kompott aus verschiedenen Früchten

200 g Früchte (z.B. tiefgefrorene Kirschen und Beeren)		FrISCHE Früchte waschen, evtl. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tiefgefrorenes Obst abwägen und in einen Topf geben.
1/8 l Wasser	}	Wasser mit Zimt aufkochen lassen. Dann zurückschalten. Vorbereitete Früchte in den Sud einlegen und ca. 5 - 10 Min weich garen. <u>Achtung: Obst darf nicht sprudelnd kochen.</u>
1/4 Zimtstange (Joker)		
Honig		Honig nach Belieben zugeben.
1 EL Speisestärke (Joker)		Stärke mit 2 EL kaltem Wasser klumpenfrei verrühren. In den Saft rühren und einmal ganz kurz aufkochen lassen. Dann sofort abschmecken und servieren.

Alles Obst stammt aus dem Schulgarten und ist eingefroren.