

Bildungsangebot

Thema: Kochen: gesunder Kresse-Ei-Aufstrich
 Bildungsbereich: Bewegung und Gesundheit
 Was wird gefördert? Erkennen von Handlungsabläufen, Gesundheitsbewusstsein, ---

Angebot: Koche einen tollen Brotaufstrich!
 Benötigtes Material: **Kresse-Ei-Aufstrich**

DAS BRAUCHST DU

- 2 Eier
- 1 Minigurke
- 1 Kressebeet
- 1 TL Estragonsenf
- 100 g Topfen (20%)
- 150 g Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- frisches Vollkornbrot



SO GEHT'S

- 1 Koche die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten hart. Schreke sie anschließend unter kaltem Wasser gründlich ab und schäle sie. Lasse sie abkühlen.
- 2 Schneide die Gurke in kleine Würfel. Schneide drei Viertel der Kresse ab. Verrühre Gurke, Kresse, Senf, Topfen und Sauerrahm. Schneide die Eier in kleine Würfel und hebe sie unter. Schmecke den Aufstrich mit Salz und Pfeffer ab.
- 3 Der Aufstrich passt besonders zu frischen Vollkornbrot-Scheiben. Bestreiche sie damit und garniere sie mit der restlichen Kresse.

KRESSE WÄCHST AUF WATTE

Kresse ist sehr pflegeleicht, zum Wachsen braucht sie nicht einmal Erde. Wasser und Licht reichen aus. Watte hilft ihr, stabil zu wachsen. Nährstoffe bezieht sie vor allem aus ihrem Samen, aber auch aus dem Wasser.

Du kannst Kresse selbst ziehen!