

19 Ernährung

- Swissmilk.ch: diverse Arbeitsblätter und Lernprogramm: food-check.swissmilk.ch
- Ganzheitliche Ernährung: schnittzundschwatz.ch

Backen

Rezepte mit Ovomaltine (ähnlich wie Forsanose) ausprobieren:

- Ovo Brownies
- Ovo Muffins
- Crunchy Cream Popcorn

OVO BROWNIES

1. Backofen auf 180 bis 200 Grad Celsius einstellen.
2. Eine Form 15 x 30 cm einfeilen.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen. Pfanne vom Herd nehmen.
4. Schokolade in Stücken in die geschmolzene Butter legen. Pfanne zudecken, bis die Schokolade geschmolzen ist. Beides mit einer Kochgabel mischen.
5. Eier, Salz, Zucker, Vanillepulver und Mehl nacheinander in die Pfanne geben und alles gut vermischen.
6. Am Schluss die Nüsse beigeben.
7. In die Form geben und für 25 bis 30 Minuten backen. Die Brownies dürfen innen noch feucht sein!
8. Auskühlen lassen. Anschliessend in Stücke schneiden und mit Puderzucker bestreuen.



Ergibt: 18 Stück
Vor-/Zubereitung: 10 Minuten
Backen: 25 - 30 Minuten
Nährwerte/Stück: 339 kcal

BROWNIES OVO

1. Régler la température du four à 180 à 200 °C.
2. Graisser un moule de 15 x 30 cm.
3. Faire fondre le beurre dans une casserole.
Retirer la casserole du feu.
4. Ajouter le chocolat en morceaux dans le beurre fondu. Couvrir la casserole jusqu'à ce que le chocolat fonde.
Mélanger avec une spatule.
5. Ajouter petit à petit les œufs, le sel, le sucre, la vanille en poudre et la farine. Bien mélanger le tout.
6. Ajouter les noix à la fin.
7. Verser la préparation dans le moule et faire cuire pendant 25 à 30 minutes. Les brownies doivent être encore humides à cœur.
8. Laisser refroidir. Couper en morceaux et saupoudrer de sucre glace.



Pour 18 pièces
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 25 à 30 minutes
Valeur nutritive/pièce: 339 kcal





Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen, mit Papierförmchen ausgelegt
Zubereitung: 15 Minuten
Backen: 20 Minuten

OVOMALTINE MUFFINS

1. Ovomaltine Pulver und alle Zutaten bis und mit Backpulver in einer Schüssel mischen.
2. Milch, Eier und Butter kurz aufschlagen, zur Mehlmischung dazugießen, mischen.
3. 2/3 der Schokolade daruntermischen, in Muffinformen verteilen.
4. Restliche Schokolade über die Muffins streuen.
5. Backen: 20-25 Minuten bei 180° C.
6. Muffins herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Übrigens: Die Muffins können bis zu 3 Tage in einer Dose aufbewahrt werden - einfach für den unwahrscheinlichen Fall, dass sie so lange «überleben». :)



MUFFINS OVOMALTINE



Pour un moule à muffins 12 cavités, garnies de petits moules en papier
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 20 minutes

1. Mélanger la poudre Ovomaltine et tous les ingrédients secs (jusqu'à la levure) dans un saladier.
2. Battre brièvement le lait, les œufs et le beurre, verser le tout dans le mélange sec et mélanger.
3. Y mélanger les 2/3 du chocolat puis répartir la préparation dans les petits moules à muffins.
4. Parsemer les muffins avec le chocolat restant.
5. Cuisson: 20-25 minutes à 180° C.
6. Sortir les muffins du four et les laisser refroidir sur une grille.

Astuce: les muffins peuvent être conservés pendant 3 jours dans une boîte... même s'il est probable que vous les ayez dévorés bien avant. :)



Ergibt 4 Portionen
Vor- und zubereiten: etwa 5 Minuten
Nährwerte / Portion: 130 kcal

CRUNCHY CREAM POPCORN

Öl in eine Pfanne geben, erwärmen. Maiskörner begeben, Pfanne zudecken. Maiskörner bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie aufspringen. Pfanne von der Platte nehmen. CRUNCHY CREAM portionenweise begeben, mit dem warmen Popcorn mischen, salzen.



Pour 4 portions
Préparation: environ 5 minutes
Valeur nutritive / portion: 130 kcal

POPCORN AU CRUNCHY CREAM

Faire chauffer l'huile dans la poêle. Ajouter les grains de maïs, couvrir la poêle. Chauffer les grains de maïs à feu moyen jusqu'à ce qu'ils éclatent. Retirer la poêle du feu. Ajouter le CRUNCHY CREAM par portion. Mélanger au popcorn chaud, saler.

