EV 12

GESUNDHEITSTAG AM LANDRATSAMT

Zusammen mit den beiden Fachlehrerinnen Frau Schindlbeck und Frau Wittmann erstellte die EV 12 gesunde Bowls anlässlich des Gesundheitstages im Landratsamt Regensburg.
Dieser gesunde Snack kam so gut an, dass innerhalb kürzester Zeit 180 Portionen ausgegeben wurden.
Deshalb auch untenstehend die Rezepte zum Nachkochen.

Bowls

EXOTIC & REGIONAL

Exotic Bowl

Inhalt

- Reis mit Curry
- Edamame
- Mango
- Rettich
- BSZ-Dressing
- Sprossen

Allergene

- Samen
- Soja

Anleitung

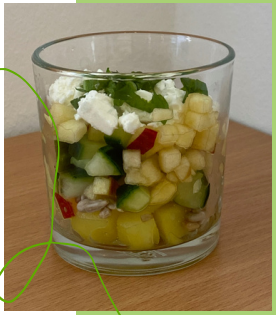
1. Alle Zutaten kochen/schneiden
2. Dressing herstellen
3. Alles in eine Bowl nach Wahl schichten
4. Dressing zugeben und genießen ;D

Zur unserer Homepage

Bowls

EXOTIC & REGIONAL

Regional mit Schafskäse



Inhalt

- Kartoffeln mit Majoran
- Sonnenblumenkerne
- Gurke
- Apfel
- Schafskäse
- BSZ-Dressing
- Frühlingszwiebel

Allergene

- Samen
- Lactose

Anleitung

1. Alle Zutaten kochen/schneiden
2. Dressing herstellen
3. Alles in eine Bowl nach Wahl schichten
4. Dressing zugeben und genießen ;D

Zu unserer Homepage

FakS BSZ
Ernährung/Vers.
Sozialpflege
Floristik
Gartenbau
Kinderpflege

Bowls

EXOTIC & REGIONAL

Regional mit Spargel

Inhalt

- Kartoffeln mit Majoran
- Tomate
- Spargel
- Gurke
- Apfel
- BSZ-Dressing
- Bärlauch

Allergene

- Soja
- Nüsse
- Samen

Anleitung

1. Alle Zutaten kochen/schneiden
2. Dressing herstellen
3. Alles in eine Bowl nach Wahl schichten
4. Dressing zugeben und genießen ;D

Zu unserer Homepage

FakS BSZ
Ernährung/Vers.
Sozialpflege
Floristik
Gartenbau
Kinderpflege

BSZ- Dressing

Menge für 16 Portionen	Zutaten
200 ml	Weinessig
400 ml	Sonnenblumenöl
200 ml	Wasser
4 Esslöffel (stark gehäuft)	Zucker
1 Esslöffel (leicht gehäuft)	Salz
1 Esslöffel (leicht gehäuft)	Süßer Senf
1 Esslöffel (leicht gehäuft)	Scharfer Senf
2	Knoblauchzehen, ungeschnitten
1	**Kleine** Zwiebel, grob geschnitten
1 Prise oder 5 Blätter	Basilikum getrocknet oder frisch