

## Gesunde Ernährung

Rätsel	Kurzbeschreibung	Schloss	Zahlencode	Sonstiges/Zubehör
<b>Obst, Gemüse oder Getränk?</b>	Variante analog: Obst Gemüse und Getränke müssen in eine Tabelle einsortiert werden. Die Aufgabe liegt in zwei Schwierigkeitsstufen vor. Variante digital: <a href="https://learningapps.org/watch?v=p9xeym5kc20">https://learningapps.org/watch?v=p9xeym5kc20</a>		leicht: 6-5-3 schwer: 4-3-3  6-5-3	Arbeitsblatt <i>Obst, Gemüse oder Getränk?</i>  QR-Code, Tablet mit QR-Code Reader
<b>Kennst du die Namen?</b>	Variante analog: Bilder müssen mit dem passenden Namen verbunden werden. Ein Bild bleibt übrig. Variante digital: <a href="https://learningapps.org/watch?v=ptqrkiazj20">https://learningapps.org/watch?v=ptqrkiazj20</a>		9-1-4  9-1-4	Arbeitsblatt <i>Kennst du die Namen?</i> QR-Code, Tablet mit QR-Code Reader
<b>Kräuter erkennen</b>	Kräutertöpfe sind mit Ziffern beschriftet und müssen in die richtige Reihenfolge gebracht werden.		je nach Beschriftung	Hinweiskarte <i>Kräuter erkennen</i>
<b>Eis zubereiten</b>	Ein Rezept wurde in Streifen geschnitten. Die richtige Reihenfolge muss gelegt werden. Variante leicht: Buchstaben für das Lösungswort sind am Rand der Streifen aufgedruckt. Variante schwer: Buchstaben für das Lösungswort sind mit UV-Stift geschrieben.		1-0-0  1-0-0	Textstreifen  Textstreifen, UV-Stift
<b>Rezept rechnen</b>	Alle Zahlen eines Rezepts müssen addiert werden.		3-6-6	Auftragskarte <i>Rezept rechnen</i> , Textstreifen von Auftragskarte <i>Eis zubereiten</i>
<b>Auf dem Markt</b>	Auf einem Wimmelbild müssen verschiedene Dinge gezählt werden.		5-6-9	Auftragskarte <i>Auf dem Markt</i>
<b>Woher kommt das Essen?</b>	Variante analog: Die Teile eines Trminos müssen aneinandergelegt werden. Auf der Rückseite der Teile stehen Zahlenkombinationen. Ein Teil bleibt übrig. Diese Kombination ist der Code für ein Schloss. Variante digital: <a href="https://learningapps.org/watch?v=pc7efpr4a20">https://learningapps.org/watch?v=pc7efpr4a20</a>		1-0-2  1-0-2	Auftragskarte <i>Woher kommt das Essen?</i> , ausgeschnittene Trimino-Teile  QR-Code, Tablet mit QR-Code Reader
<b>Richtig oder falsch?</b>	Variante analog: Aussagen müssen als richtig oder falsch erkannt werden. Variante digital: <a href="https://learningapps.org/watch?v=pdbg8b2pc20">https://learningapps.org/watch?v=pdbg8b2pc20</a>		1-0-6  1-0-6	Arbeitsblatt <i>Richtig oder falsch?</i> QR-Code, Tablet mit QR-Code Reader

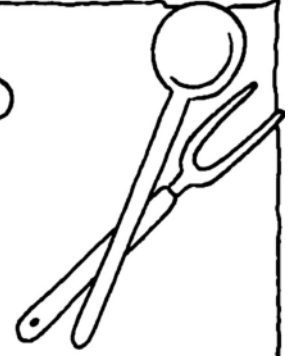


## Inhalt der Schatzkiste



# REZEPT

## Gemüseaufstrich



### Zutaten:

1/2 Gurke  
2 Karotten  
4 Radieschen  
2 Frühlingszwiebeln  
500 g Speisequark  
1 Prise Salz  
Schnittlauch zum  
Dekorieren

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen.  
Karotten und Gurke raspeln.  
Radieschen in kleine Stücke  
und Frühlingszwiebel in dünne  
Ringe schneiden.  
Das Gemüse mit dem Quark vermischen  
und mit etwas Salz abschmecken.  
Schmeckt lecker auf Vollkornbrot!

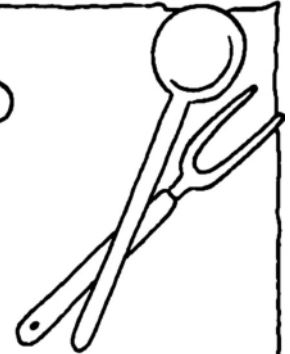


## Inhalt der Schatzkiste



# REZEPT

## Müsliriegel



### Zutaten:

50 g Mandeln  
50 g Haselnüsse  
50 g Sonnenblumenkerne  
200 g Trockenpflaumen  
2 Äpfel (geschält)  
150 g Mehl  
150 g Haferflocken  
100 g Rosinen  
2 Prisen Salz  
4 EL Honig

### Zubereitung:

Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne,  
Trockenpflaumen, Rosinen, Äpfel und  
Haferflocken im Mixer zerkleinern und mit den  
restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten.  
Den Teig auf einem mit Backpapier belegtem  
Backblech verstreichen und für eine halbe  
Stunde bei 180°C Umluft im Backofen backen.  
Den gebackenen Teig noch warm in Riegel  
schneiden und abkühlen lassen.



## Hinweiskarte Kräuter erkennen

Dein neuer Hinweis ist: Basilikum – Thymian – Petersilie



## Eis zubereiten



### Gesundes Fruchteis selbstgemacht

H

#### Zutaten:

U

350 g tiefgefrorenes Obst

4 Esslöffel Sahne

2 reife Bananen

N

#### Zubereitung:

D

Die Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und einfrieren.

E

Alle Zutaten mixen. Das Obst und die Bananen müssen tiefgefroren sein.

R

Wenn das Eis beim Mixen zu flüssig geworden ist, kannst du es noch einmal für 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

T