



### Montag

#### REZEPT

### Familien-Vorratsmüsli

#### DAS PASST DAZU

Tee aus frischer Minze und Zitrone.

#### TIPP

### Macht zum Mittagessen die Möhrencremesuppe (Woche 1).

Wenn der Abendessenstisch abgeräumt ist, kann direkt der Frühstückstisch mit dem Vorratsmüsli gemeinsam gedeckt werden. Das spart morgens beim gemeinsamen Frühstück Zeit und bringt Ruhe. Die Kinder können ihre eigenen Gläser auswählen, dekorieren und beschriften.

### Dienstag

#### REZEPT

### Spargel-Reis-Auflauf

#### DAS PASST DAZU

Tomatensalat mit frischem Basilikum.

#### TIPP

Der Reis kann schon morgens während des Frühstücks kochen. Danach geschlossen auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Das spart mittags oder abends Zeit. **Auch eine gute Idee:** Gleich die doppelte Portion Reis kochen und eine Hälfte einfrieren. Auch Spargel kann eingefroren werden für die Zeit nach dem Ende der Spargelzeit am 24. Juni, dem Johannistag.

### Mittwoch

#### REZEPT

### Paprikapesto mit Tortellini

#### DAS PASST DAZU

Blattsalat – für alle, die mögen mit Rucola.

#### TIPP

**Tortellini sind nicht gleich Tortellini:** Beim Einkauf darauf achten, dass die Zutatenliste für die Füllung so kurz wie möglich ist, egal ob Tortellini mit Fleisch, Gemüse oder Käse gefüllt sind. Je mehr Zutaten in der Zutatenliste bekannt sind, umso besser.

### Donnerstag

#### REZEPT

### Obstsalat mit Crunch

#### DAS PASST DAZU

Flüssige Sahne und Vanilleeis.

#### TIPP

### Macht zum Mittagessen die Knusperkartoffeln (Tipp aus Woche 4).

Beim gemeinsamen Obstschneiden ist es wichtig, dass die Ärmel hochgekrempt sind und der Schmuck abgelegt ist. So wird nichts schmutzig, da reife Früchte viel Saft abgeben. Mehr Hygiene-Tipps zum gemeinsamen Kochen gibt es auf der Seite der Familienküche und bei Ich kann kochen!.

### Freitag

#### REZEPT

### Pide

#### DAS PASST DAZU

Ein Salat aus frischem Spinat und als Dip griechischer Joghurt.

#### TIPP

Gut zu wissen für die zukünftige Auswahl der Rezepte in der eigenen Familienküche: Hochwertiges Eiweiß liefern nicht nur Fleisch und Fisch. Die Kombination aus Hülsenfrüchten, Getreide und hier auch Milchprodukten bietet ausreichend hochwertige Aminosäuren, die in Köpereiß umgewandelt werden können. So ist die Sättigung garantiert.