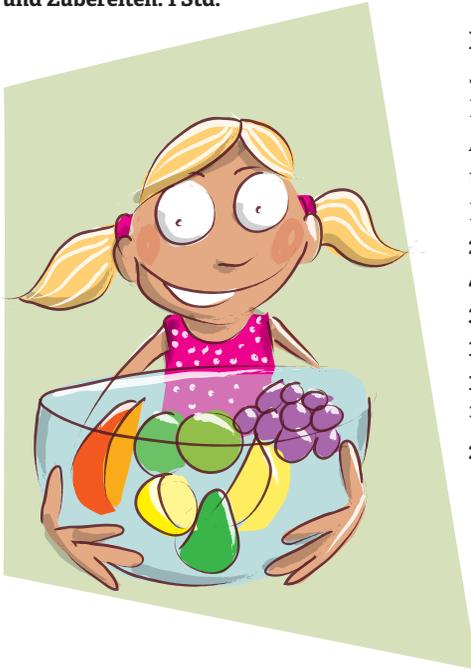




## HERBSTLICHER FRUCHTSALAT MIT GEWÜRZSIRUP (zum Zvieri oder Znüni, mmh!)

Vor- und Zubereiten: 1 Std.



### Rezept für 4 Personen:

Je nach Lust und Laune frische Früchte (grüne und rote Trauben, Äpfel, Birnen, Feigen, Kakis), Trocken- und Schalenobst (Äpfel, Cranberrys, Nüsse)

<b>2 dl</b>	Wasser
<b>4 EL</b>	Zitronensaft
<b>3 EL</b>	Rohrzucker
<b>1 KL</b>	Zimt, gemahlen
<b>1 KL</b>	Kardamom, gemahlen
<b>½ KL</b>	Ingwer, gemahlen
<b>2</b>	Gewürznelken

1. Früchte mit sauberem Wasser waschen.
2. Wasser, Zitronensaft, Zucker und Gewürze in eine Pfanne geben. Auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis ein Sirup entsteht. Je nach Geschmack mehr Gewürze usw. hinzugeben.
3. Früchte in kleine Stücke schneiden und Kerne entfernen.
4. Die geschnittenen Früchte in einer Schüssel vorsichtig mischen, auch die Trockenfrüchte (Cranberrys und Äpfel) und die Nüsse, Sirup darüber giesen und leicht auskühlen lassen.
5. Portionenweise in einem Glas oder Schüsselchen servieren.



## LEBKUCHEN

2 Tage im Kühlschrank ruhen lassen

**Vor- und Zubereiten: 1 Std.**

**Backen: 15 Min.**

**Für eine Schachtel Lebkuchen brauche ich:**

- 1 ½ kg** Mehl
- 2** Päckchen Lebkuchengewürz
- 2 ½** Tassen Mil
- 1 KL** Ammoniumcarbonat oder Natron  
(erhältlich in der Apotheke)
- 500 g** Zucker
- 2** Eier
- 330 g** Honig, flüssig
- 1** Prise Salz

Dekoration:

**50g**, vermischt mit **1 KL** Eiweiss



- 1.** Ammoniumcarbonat oder Natron in kalter Milch auflösen.
- 2.** Alle Zutaten zu einem glatten, nicht zu klebrigen und nicht zu harten Teig vermischen.
- 3.** Den Teig 2 Tage lang im Kühlschrank ruhen lassen.
- 4.** Teig bei Raumtemperatur ca. 5 mm dick auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Formen ausstechen.
- 5.** Lebkuchen im auf 200 210 Grad vorgeheizten Ofen 10–15 Minuten backen.
- 6.** Herausnehmen, mit Milch bestreichen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
- 7.** Dekormasse aus Puderzucker und Eiweiss vorbereiten. Aus Backpapier einen Spritzbeutel formen, mit der Dekormasse füllen und die leckeren Lebkuchen nach Lust und Laune dekorieren!
- 8.** Die Lebkuchen sind in einer Guetzli-Dose bis zu zwei Monate haltbar.

Wenn ich zum Zvieri einen Lebkuchen geniessen möchte, kann ich dazu z. B. noch eine Frucht essen!

Quelle: Bäckerei Mettraux, Bulle



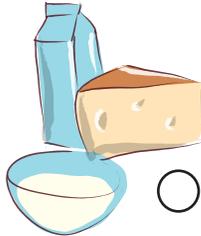
## Welche Lebensmittel bringen meinem Körper was?

Verbinde die verschiedenen Nahrungsmittelgruppen mit dem Bild, das zeigt, für was sie gut sind.

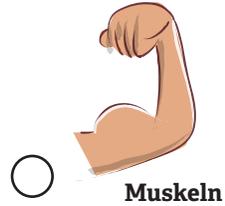


**Obst und Gemüse**

**Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse)**



**Knochen und Zähne**



**Muskeln**

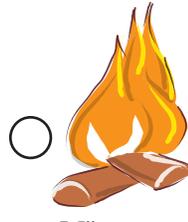


**Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Reis)**



**Energie**

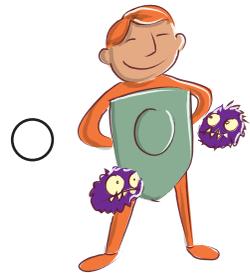
**Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte**



**Wärme**



**Fette (Öle, Butter, Nüsse, Mandeln)**



**Schutz**



**Wasser**



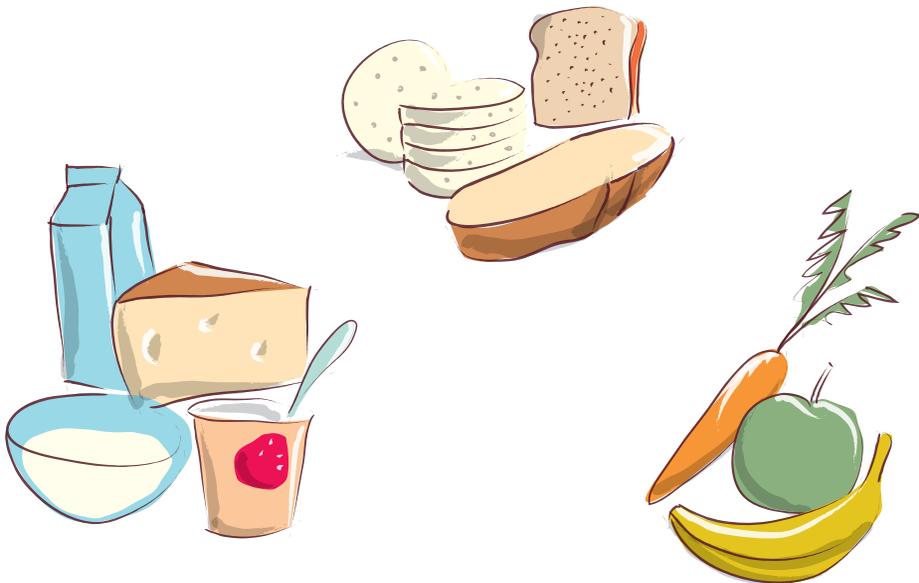
**Reinigung**

Deine Eltern können dir bei der Übung helfen, indem sie dir vorlesen.



## Stelle ein feines und gesundes Zvieri zusammen!

Suche dir aus den drei folgenden Gruppen zwei Nahrungsmittel aus einer unterschiedlichen Gruppe aus: Brot und Käse ODER Äpfel und Joghurt; so hast du an jedem Wochentag ein anderes Zvieri!



**Vergiss nicht...**



Auf [swissmilk.ch](http://swissmilk.ch), [www.essen-bewegen-fr.ch](http://www.essen-bewegen-fr.ch), [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch) findest du viele originelle und kreative Ideen für deine Zwischenmahlzeiten!