



LAUCHQUICHE OHNE TEIG

Vor- und Zubereitung: 30 Min.

Backen: 30 Min.



Rezept für 4 Personen:

- 2** Stangen Lauch
- 4** Eier
- 2-3** Scheiben Schinken
- 5 dl** Milch
- 100 g** Mehl
- 4 KL** Reibkäse
Pfeffer und Salz

Je nach Geschmack:
Ein paar Stückchen Tomaten,
frisch oder aus der Dose.

- 1.** Lauch waschen und in kleine Stückchen schneiden.
Den Lauch auf kleiner Stufe andämpfen, bis er goldig ist.
- 2.** Eier, Mehl und Milch in einer grossen Schüssel
mischen; wenig Salz und Pfeffer dazugeben.
- 3.** Schinkenwürfel, Lauch und Tomaten (je nach
Geschmack) in eine gebutterte Auflaufform geben,
Guss darüber giessen.
- 4.** Reibkäse hinzugeben und bei 180 Grad 30 Minuten backen.



Beilagen:

Für Salzliebhaber/innen: 1 grüner Salat oder anderes rohes Gemüse.

Für Schleckmäuler: 1 Apfel-Spiess, bestäubt mit Rohzucker.



TROCKENFRÜCHTE-CAKE

Ohne zusätzliche Fette.

Dieser Cake schmeckt ausgezeichnet zum Znüni oder Zvieri!

Vor- und Zubereiten: 1 Std.

Backen: 1 Std.



Zutaten für einen Cake:

- 200 g** Vollkornmehl
- 100 g** ganze Haselnüsse
- 100 g** Baumnüsse
- 100 g** getrocknete Aprikosen
- 100 g** getrocknete Äpfel
(oder je nach Geschmack
andere Trockenfrüchte)
- 200 g** getrocknete Feigen
- 70 g** Zucker
- ½** Beutel Backpulver
- 1 dl** Milch
- 4** Eier
- 1** Zitrone
- 1** Prise Salz

1. Eier in einer Schüssel aufschlagen.
2. Zucker abwiegen und zu den Eiern geben. Salz dazugeben.
3. Masse mit dem Schwingbesen verrühren, bis sie heller wird.
4. Milch hinzugeben.
5. Zitronenschale abreiben, hinzugeben.
6. Getrocknete Aprikosen, Äpfel und Feigen schneiden. Zur Masse hinzugeben.
7. Baum- und Haselnüsse hinzufügen.
8. Vollkornmehl und schliesslich Backpulver dazugeben, gut mischen.
9. Masse in die Form geben und bei 180°C während einer Stunde backen.

Tipp: Cake in Stücken einfrieren, für ein späteres gluschtiges Znüni oder Zvieri!

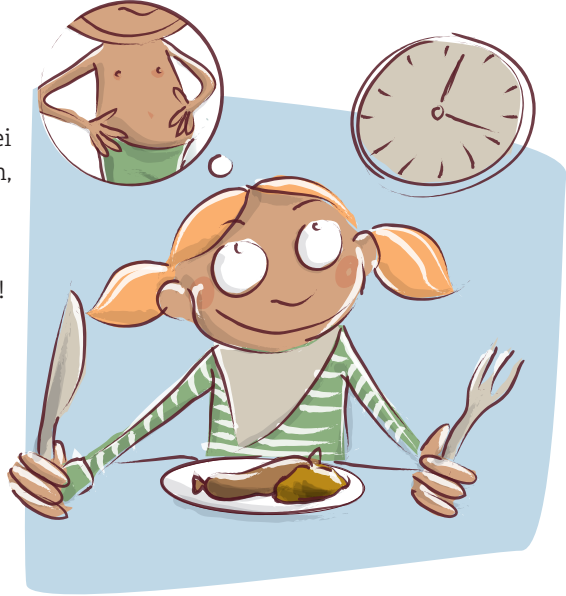


WIE VIEL MUSS ICH ESSEN?

1. Lerne, deinen Hunger zu spüren!

Nimm dir während zwei bis drei Tagen Zeit, deinen Hunger zu spüren, wenn du dich an den Tisch setzt.

- Ich habe so grossen Hunger, dass ich nicht mehr länger warten kann! Ich spüre eine grosse Leere im Bauch, die fast schon weh tut. Mein Bauch macht sogar laute Geräusche!
- Ich habe Hunger und bin froh, dass es etwas zu Essen gibt, könnte aber auch noch ein wenig länger aufs Essen warten; ich fühle langsam eine Leere in meinem Magen und ein kleines Gluckern.
- Ich habe überhaupt keinen Hunger, fühle nichts in meinem Bauch; sicherlich ist er noch voll und verlangt nicht nach Nahrung.



2. Lerne zu spüren, wenn du keinen Hunger mehr hast

Versuche während zwei bis drei Tagen jedes Mal beim Essen Folgendes:

- Mache jeweils zwei 3-minütige Pausen: eine, nachdem du die Hälfte und eine, nachdem du $\frac{3}{4}$ deines Tellers gegessen hast.
- Spüre, ob dein Bauch wirklich noch mehr Essen braucht.
- Sobald du nichts mehr in deinem Bauch spürst, höre auf zu essen. Es bedeutet, dass er gefüllt ist.



GENIESSE DEIN ZIVERI

Wähle einen Tag, an dem du wie immer Zvieri essen wirst.

1. Setz dich in Absprache mit deiner Mama oder deinem Papa vor den Fernseher und iss dein Zvieri. Wenn du fertig bist, beschreibe deiner Mama oder deinem Papa Farbe, Form, Geruch, Geschmack des Zvieris und welche Geräusche es vor dem Essen und danach in deinem Mund gemacht hat.

2. An einem anderen Tag der Woche setz dich zum Zvieri an den Küchen- oder Esstisch. Diesmal gibt es kein Fernsehen und keine andere Ablenkung! Wenn du fertig bist, beschreibe deiner Mama oder deinem Papa wieder Farbe, Form, Geruch, Geschmack des Zvieris und welche Geräusche es vor dem Essen und danach in deinem Mund gemacht hat.

3. Welche Unterschiede gibt es zwischen den beiden Zvieris? Nach welchem der beiden Zvieris kannst du deinen Eltern mehr über das Zvieri sagen?

Ja! Mein Gehirn kann sich nur auf eine Sache konzentrieren; wenn ich fernsehe, kann es nicht wahrnehmen, was ich in der gleichen Zeit esse.

Also sollte ich zuerst mein Zvieri essen und danach fernsehen, nicht beides gleichzeitig!

