

Liebe Eltern, liebe Kinder!

Rezept dieser Woche ist der Tomaten-Zucchini-Auflauf. ☺

Wichtig: Super gesund, weil Sahne, Käse und Eier versorgen uns mit viel Eiweiß, das unter anderem für den Muskelaufbau benötigt wird. Die Milchprodukte liefern zusätzlich jede Menge knochenstärkendes Calcium. Tomaten enthalten große Mengen des als Antioxidans wirkenden Lycopins. Zucchini runden das Vitalstoffpaket mit dem Mineralstoff Kalium ab.

Hier der Link zur Zubereitung: (zum Öffnen des LINKs mit der strg-Taste drücken)

<https://eatsmarter.de/rezepte/tomaten-zucchini-auflauf>

Dazu ein passender veganen Salat mit gerösteten Kichererbsen.

Wichtig: Ein besonderer Vorteil der Kichererbse liegt darin, dass sie aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes wunderbar als Fleischersatz eingesetzt werden können. Mehrere Vitamine, wie das Vitamin C und Vitamin B6 sind enthalten, ebenso wie Mineralstoffe.

Hier der Link zur Zubereitung: (zum Öffnen des LINKs mit der strg-Taste drücken)

<https://www.isshappy.de/einfaches-veganes-salat-rezept-mit-geroesteten-kichererbsen/>

Als leckeren Nachtisch empfehlen wir Haferflocken-Bananen-Kekse.

Wichtig: Haferflocken enthalten extra viele Ballaststoffe, Mineralstoffe (besonders Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink) und wertvolle Vitamine – von allen Getreiden hat Hafer sogar den höchsten Vitamin B1- und B6-Gehalt und liefert viel pflanzliches Eisen.

Hier der Link zur Zubereitung: (zum Öffnen des LINKs mit der strg-Taste drücken)

<https://www.fitforfun.de/rezepte/haferflocken-bananen-kekse>