

Liebe Eltern, liebe Kinder!

Wir haben wöchentlich für Euch tolle und gesunde Rezepte ausgesucht. Denn es ist enorm wichtig, dass wir in diesen Zeiten der Infektionsgefahr unser Immunsystem mit gesundem Kochen stärken.

Gesundes Kochrezept dieser Woche ist „Die rote Linsensuppe“ (vegetarisch).

Wichtig: Linsen sind reich an Mineralstoffe wie Zink, Magnesium, Calcium, Kalium und und...Deshalb super gesund und nährstoffreich.

Die Zubereitung ist Schritt für Schritt erklärt.

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

<https://www.veganeo.de/vegane-rezepte/suppen-und-eintoepfe/vegane-tuerkische-linsensuppe/>

Dazu ein leckerer und einfacher Nachtisch „Ananas-Quarkspeise mit gerösteten Kokosraspel“.

(zum Öffnen des LINKs mit der strg-Taste drücken)

<https://www.lecker.de/ananas-quarkspeise-mit-geroesteten-kokosraspel-1532.html>