

Liebe Eltern, liebe Kinder!

Rezept dieser Woche ist ein leichtes Alltagsgericht: **Lachspfanne mit Zucchini**. ☺

Wichtig: Diese Lachspfanne mit Zucchini steckt voller gesunder Nährstoffe. Lachs enthält reichlich gesundes Fett, nämlich die so genannten Omega-3-Fettsäuren. Sie gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Zucchini runden das Vitalstoffpaket mit dem Mineralstoff Kalium ab.

Hier der Link zur Zubereitung:

<https://www.bildderfrau.de/kochen-backen/rezepte/article206615781/Zucchini-Lachs-Pfanne.html>

Dazu passende **Apfeltaschen vegan** - sehr schnell gemacht und total lecker! Veganen Blätterteig bekommt man bei Aldi, Netto oder Edeka. Nach Geschmack Zimt dazugeben.

*Wichtig: *vegane Butter*

Ihr könnt die Margarine Alsan bio verwenden, da sie in Geschmack und Konsistenz der richtigen Butter am nächsten kommt und auch wie Butter verarbeitet werden kann.

Ein Apfel besteht zu 85 Prozent aus Wasser, enthält aber viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das Kernobst hat nur 45 bis 60 Kilokalorien pro 100 Gramm. Damit eignen sich Äpfel für eine gesunde, kalorienarme Ernährung.

Hier der Link zur Zubereitung:

<https://kleinstadthippie.de/apfeltaschen>