

Liebe Kinder der Lauterbornschule,

heute bekommt Ihr ein vegetarisches Rezept.

Vegetarisch heißt "Essen ohne Fleisch". Menschen, die kein Fleisch essen nennt man Vegetarier. Aber auch wenn Ihr keine Vegetarier seid, ist es gesund nicht jeden Tag Fleisch zu essen. Gemüse hat viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie sorgen dafür, dass Euer Körper gut funktioniert, Ihr nicht so schnell krank werdet und Ihr gut wachst.



Probiert doch mal in Eurer Küche zu Hause das Rezept zu Wraps aus. Natürlich nicht alleine. Mama, Oma oder eine andere kreative Köchin oder ein kreativer Koch helfen Euch bestimmt gerne.

Ich wünsche Euch viel Spaß bei der Zubereitung.

Frau Schneider



Wraps mit Gemüse (4 Kinder)

Zutaten	Zubereitung
1 Paprika 	waschen, putzen, in feine Würfel schneiden.
1/4 Kopfsalat 	waschen, putzen, in schmale Streifen schneiden.

<p>1 kleine Dose Kidneybohnen</p> 	<p>auf ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Mit Paprika und Salat mischen.</p>
<p>1 EL frische Kräuter</p> 	<p>waschen, zerkleinern.</p>
<p>1 Becher Schmand</p> 	<p>in eine Schüssel geben. Paprika, Salat, Bohnen und Kräuter dazugeben, vermischen.</p>
<p>1EL Zitronensaft</p> 	<p>dazugeben, vermischen.</p>
<p>Salz, Pfeffer</p>  	<p>abschmecken.</p>
<p>Currypulver</p>	<p>nach Backanleitung erwärmen! Füllung gleichmäßig verteilen. Fladen zusammenrollen.</p>
<p>4 Tortillafladen</p> 	

©Martina Schneider Mai 2020

Guten Appetit!

Wer ein Foto von seinen Wraps macht, darf es gerne zur Schule mitbringen oder und per Mail schicken an: lauterbornschule@lbs.schulen-offenbach.de.