

Käse-Popcorn

- einfach
- mittel
- schwierig

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt 2 Portionen

1 Teelöffel Erdnuss-
öl
50 g Popcorn-Mais

1. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Mais
beigeben, sofort zudecken. Bei mittlerer Hitze
braten, bis alle Maiskörner aufgesprungen
sind, in eine Schüssel geben.

20 g Butter, flüssig
2 Esslöffel geriebener
Parmesan
2 Prisen Salz



2. Butter in eine kleine Schüssel geben,
Parmesan und Salz darunterrühren.



3. Flüssige Käsebutter über das Popcorn
träufeln, alles gut mischen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen
kühl und trocken ca. 5 Tage.



Kräuter-Popcorn

(Bild rechts, Variante des Rezepts
siehe links) Statt Butter und Par-
mesan 30 g flüssige Kräuterbutter
verwenden.

Pro Portion (1/2): 13 g Fett, 6 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 867 kJ (207 kcal)

Tipps und Tricks



Orangen-Hahn: Von der Orange einen ca. 5 mm dicken Boden abschneiden, am Rand entlang für den Hahnenkamm ca. 8 Zacken einschneiden. Oben an der Orange einen ca. 1½ cm tiefen Schnitt anbringen, Kamm hineinstecken. Für die Flügel und den Schnabel Dreiecke in die Orangenschale schneiden, diese nach aussen klappen. 2 Gewürznelken als Augen in die Schale stecken.



Birnen-Maus: Auf einer Seite der Birne eine ca. 5 mm dicke Scheibe abschneiden, diese längs halbieren (Ohren). Auf der gegenüberliegenden Seite für die Ohren quer 2 Keile einschneiden, Ohren hineinstecken. Augen und Schnauzhaare einschneiden. Alles mit Zitronensaft beträufeln.



Bananen-Pinguin: Das Ende der Banane flach schneiden. Für die Flügel und den Schnabel Dreiecke in die Bananenschale schneiden, diese nach aussen klappen. 2 Gewürznelken als Augen in die Schale stecken. Anschnitt mit Zitronensaft beträufeln.



Würfelspiel: Käse-, Brot-, Gemüse- oder Fruchtwürfeli dürfen mit lustigen Apérogäbeli aufgespiesst werden – so macht das Znüni-essen Spass!



Gefüllter Apfel: Mit dem Apfel-Entkerner «Radiputz» von Betty Bossi lässt sich das Kerngehäuse grosszügig ausstechen, und der Apfel kann gut z. B. mit einem Käsestängel gefüllt werden.



Schnelle Öpfel-Chüechli: Im Chüechli-Blech von Betty Bossi lassen sich rasch im Ofen Öpfel-Chüechli backen – ein Zvieri, der alle Kinder begeistert. Das Rezept dazu und weitere feine Chüechli-Rezepte werden zusammen mit dem Blech geliefert.



Ganz schön cool: Znüni, die kühl bleiben sollten, sind im Snack-Bag von Betty Bossi mit dem genialen Magnetverschluss ideal und sicher verpackt.



Getränke sicher transportiert: Ob Wasser, Milch oder verdünnte Fruchtsäfte, in der Trinkflasche Bottelino von Betty Bossi läuft garantiert nichts aus.



Apfel-Chips von JaMaDu: Ein gesundes Knabbervergnügen für zwischendurch. Diese knusprigen Chips bestehen nur aus Äpfeln und Zitronensaft; sie sind in Coop Verkaufsstellen erhältlich.

Das müsst ihr wissen:

Bevor ihr mit dem Kochen beginnt, macht ihr Folgendes:

Lange Haare
zusammen-
binden



Schürze anziehen



Hände waschen

Die Rezepte sind wie folgt aufgebaut:

Symbole



Das macht
du selber



Achtung heiss:
Hier wird der Ofen
benötigt



Nach diesen Znüni
oder Zvieri müssen
die Zähne geputzt
werden

Schwierigkeitsstufen der Rezepte

einfach

mittel

schwierig

Die Angabe der Schwierigkeitsstufe ist ein Durchschnittswert, je nach Alter und Können empfindet ihr das Rezept vielleicht als einfacher oder schwieriger.

Zeitangabe

Bei jedem Rezept ist die Vor- und Zubereitungszeit angegeben. Je nach Alter und Können benötigt ihr vielleicht wesentlich mehr oder auch weniger Zeit.

Arbeitsschritte für Kinder

- Blaue Schrift
- Kinder-Symbol (Kochmütze)
- Bebilderte Arbeitsschritte

Arbeitsschritte für Erwachsene

- Schwarze Schrift
- Vorbereitungsarbeiten bei den Zutaten, wie «Honignüsse, gehackt» oder «Dörrfeigen, in Würfeli», sind immer als Arbeitsschritt für Erwachsene angegeben.
- Je nach Alter und Fähigkeiten könnt ihr auch die schwarz geschriebenen Arbeiten selber ausführen.