



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Quark-Rezept erfinden



Quarkcrème zum Znüni oder Zvieri zubereiten

Wieso nicht eine Quarkcrème zum Znüni oder Zvieri essen? Eine Zwischenmahlzeit mit Quark bringt einen erfrischenden Energienachschub und wertvolle Nährstoffe für den zweiten Teil des Vor- oder Nachmittags. So kannst du dich weiterhin gut konzentrieren.

Das Znüni oder Zvieri eignet sich ideal, um eine der drei empfohlenen Tagesportionen Milch und Milchprodukte zu geniessen und eine Portion Früchte zu essen.

Aufgabe 1

Erfindet in Zweiergruppen eine Quarkcrème mit Früchten oder Beeren. Beachtet dabei die Saison. Achtet auch darauf, dass der Zuckergehalt so gering wie möglich bleibt. Garniert die Crème hübsch. Schreibt die Zutaten und die Zubereitung für euer Rezept auf.

Aufgabe 2

Erstellt eine Einkaufsliste für euer Rezept.

Aufgabe 3

Wie viel kostet die von euch kreierte Quarkcrème? Schreibt neben jede Zutat den geschätzten Preis auf. Überprüft eure Schätzung mit dem Preis im Laden.



Hinweis

Für das Znüni oder Zvieri in der Schule die Quarkcrème in einer gut verschliessbaren Box oder in einem Konfiglas transportieren.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Quark-Rezept erfinden



Rohe Apfelcrème

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Zutaten

- 200 g Halbfettquark
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 1 EL Vanillezucker
- 400 g Äpfel, geschält, halbiert, Kerngehäuse entfernt
- 1,8 dl Rahm, steif geschlagen

dünne Apfelscheiben zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Quark, Zitronenschale, -saft und Vanillezucker verrühren. Äpfel an der Bircherraffel dazureiben, sofort mischen. Rahm sorgfältig darunterziehen.
- 2 In Gläsern anrichten, garnieren.



Quark mit Herbstfrüchten

Für 10 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Utensilien

- grosse Schüssel
- Esslöffel
- Waage
- Sparschäler
- Röstiraffel
- 10 Gläser à 3 dl
- Inhalt

Zutaten

- 1 kg Quark (¾-fett)
- 1 EL Zitronensaft
- 80 g Zucker oder Birnendicksaft
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 600 g Birnen, geschält
- 400 g blaue Trauben, halbiert, evtl. entkernt
- 4 EL Haselnüsse, fein gehackt



Hinweise

Die beiden Rezepte eignen sich für den Pausenkiosk. Über 8000 Gratisrezepte erhältst du unter www.swissmilk.ch/rezepte.

Zubereitung

- 1 Quark, Zitronensaft, Zucker oder Birnendicksaft und Vanillezucker in einer Schüssel verrühren.
- 2 Birnen an der Röstiraffel direkt in den Quark raffeln, sofort mischen. Trauben daruntermischen.
- 3 In die Gläser füllen. Nüsse darüberstreuen.

Tipp

Birnendicksaft ist im Grossverteiler oder Reformhaus erhältlich.