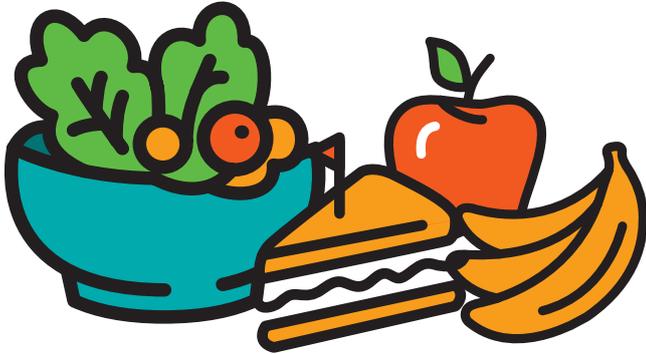


Rezept für ein Mittagessen ohne Strom (für 4 Personen)



Materialien:

- Schneidebrett & -messer
- 2 Schüsseln
- kleine Schale

Grüner Salat:

- 1 x Blattsalat (ca. 300 g)
- diverses Gemüse (z.B. ½ Gurke, 3 Tomaten, 2 Paprika)
- 2 EL Balsamico Essig
- 4 EL Öl nach deiner Wahl
- 3 EL Wasser
- 1 TL flüssigen Honig
- ½ TL Salz
- 2-3 Prisen Pfeffer

Obstsalat:

- verschiedenes Obst (Äpfel, Birnen, Bananen etc.)
- wahlweise Nüsse und Honig

Sandwiches:

- Brot
- Butter, Margarine, Frischkäse
- Salami, Schinken, Käse

Und so geht es:

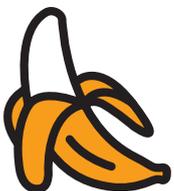


Grüner Gemüsesalat:

Als erstes wäschst du den Salat und das Gemüse ab und lässt alles gut abtropfen. Den Salat zupfst oder schneidest du in Stücke, das Gemüse schneidest du in kleine Würfel und durchmengst dann alles in einer Schüssel. Für das Essig-Öl-Dressing vermischst du alle Zutaten - außer das Öl - in der kleinen Schale und fügst dann unter Rühren das Öl hinzu. Danach fügst das fertige Dressing zu deinem Salat hinzu.

Sandwiches:

Für die Sandwiches beschmierst du zwei Brothälften mit Butter, Margarine oder Frischkäse und belegst sie dann wahlweise mit Salami, Schinken und/oder Käse. Dann klappst du die beiden Sandwichhälften zusammen und schneidest diese in der Mitte einmal durch. Frage jede Person, die mitessen will, wie viele Sandwiches er/sie haben möchte, damit du nicht zu viele machst.



Obstsalat:

Als erstes wäschst du das Obst ab und schneidest es in kleine Würfel, die du dann in die Schüssel gibst und durchmengst. Wahlweise kannst du noch Nüsse und Honig hinzufügen.

Guten Appetit!