

Das perfekte



SOMMERDINNER



NAME:

HALLO LIEBE ELTERN & KINDER

Ich freue mich, dass ihr an dem Ferienkurs: "Das perfekte Sommerdinner" teilnehmt.

Im Folgenden habe ich euch eine Übersicht erstellt, die euch zeigt, welche Zutaten und welche Arbeitsmaterialien ihr an welchem Tag benötigt. So könnt ihr im Voraus schon alles besorgen und seid gut vorbereitet.

Diese Leckereien werden wir an den vier Tagen kreieren:

- Köstliches Eis mit Schokokruste
- Gemüsesticks mit cremigen Dips und frischem Eistee für den perfekten Grillabend
- Eine Erdnusseistorte
- Eine kalte Sommersuppe



EINKAUFSLISTE TEIL 1

Das brauchst du für Tag 1:

- pro Person 1-2 reife Bananen geschält, gewürfelt und eingefroren.
- mindestens 200 g gefrorene Beeren oder Früchte wie Erdbeeren oder Mango.
- reiner Kakao
- optional Minzblätter
- 50 g Kakaobutter oder Kokosöl
- 35 g Rohkostkakao
- etwas Agavendicksaft oder Honig
- 1 EL Mandelmuß (optional)
- Toppings deiner Wahl wie Kakaonibs oder geschälte Hanfsamen.

Das brauchst du für Tag 2:

- Gemüse: Möhren, Gurken, Kohlrabi, 3 Paprika
- 400 g Cashews
- 1 Zitrone
- Apfelessig
- Steinsalz & Pfeffer
- Knoblauch (optional)
- ein Bund frische Kräuter wie Schnittlauch, Dill, Petersilie, Basilikum
- 70g getrocknete Tomaten
- Basilikum

- grüner Tee (alternativ Minztee)
- 2 Bio-Zitronen
- 2 Stängel Minzblätter
- 1 EL Honig
- Eiswürfel



EINKAUFLISTE TEIL 2

Das brauchst du für Tag 3:

- 200 g Erdnüsse (ca. 400g ungeschält)
- 400 g Datteln
- 500 g Cashews
- ca. 100 g Kokosöl
- 6 EL Honig
- 2 EL Mandelmus (optional)
- Steinsalz
- 40 g natürliches Kakaopulver
- 2-3 EL Kakaonibs



Das brauchst du für Tag 4:

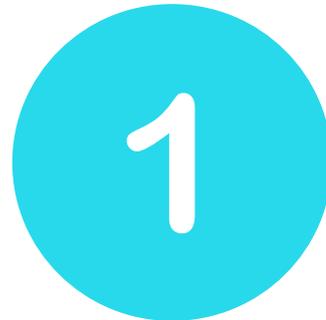
- 1 große Zucchini
- 1-2 große Gurken
- 1 große Avocado
- 1 Paprika
- Radieschen
- 100 g Cashews
- Kräuter deiner Wahl, wie z.B. Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln. Dill, Basilikum
- Knoblauch (optional)
- Steinsalz und/oder Kala Namak
- Zitrone



DIESE GERÄTSCHAFTEN BRAUCHST DU:

An Tag 1:

Einen Hochleistungsmixer oder starke Küchenmaschine (z.B. Thermomix), Esslöffel, Eisschälchen, zwei ineinander passende Schalen für ein Wasserbad, kleiner Schneebesen oder Esslöffel,



An Tag 2:

Schneidemesser, Schneidebrett, Hochleistungsmixer oder alternativ Küchenmaschine oder starker Pürierstab mit Behälter, Dipschälchen, Schälchen zum Verrühren, Teelöffel, Esslöffel, Zitronenpresse, Wasserkocher, Teekanne/Glaskanne, Teesieb, Eiswürfel.

An Tag 3:

Einen Hochleistungsmixer oder starke Küchenmaschine (z.B. Thermomix), Kuchenform 28er, Backpapier, Esslöffel, zwei ineinander passende Schalen für ein Wasserbad, Teigschüssel.



An Tag 4:

Schneidemesser, Schneidebrett, Hochleistungsmixer oder alternativ Küchenmaschine oder starker Pürierstab mit Behälter, Suppenschüssel/ Salatschüssel, Esslöffel, Teelöffel, Zitronenpresse.