



INHALTSVERZEICHNIS

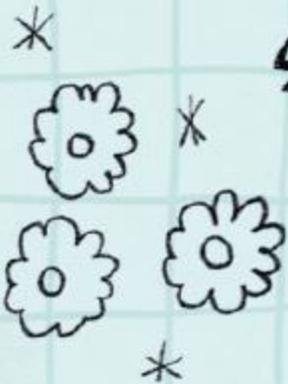


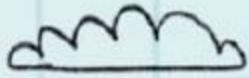
haben wir
schon alles
eingekauft?

- S. 7 Power-Frühstück
- S. 10 Küchenregeln
- S. 12 Spaghetti mit Bollo 
- S. 14. Haam-Burger 
- S. 16 Pommes 
- S. 17 Selbstgemachte Mayo 
- S. 18 Feine Hefebrotchen 
- S. 20 Rührtofu 
- S. 22 Froschsalat 
- S. 24 Regenbogenteller 

Lecker!

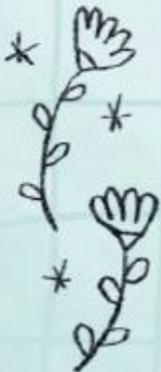
mein
Lieblings-
essen





INHALTSVERZEICHNIS

- s. 26 Dips & Salatsößen 
- s. 28 Einfaches Curry 
- s. 30 Linsensuppe 
- s. 32 Schneckenpizza 
- s. 34 Bunte Smoothies 
- s. 36 Eis 
- s. 38 Pfannkuchenmonster 
- s. 40 Schoko-Knack 
- s. 42 Saftige Schoko-Happen 
- s. 46 Meine Lieblingsrezepte



Die Luft riecht feucht nach Seerosen, Moos und Schneckenschleim, als Friedel vorsichtig ihren Rüssel zur Tür hinausstreckt und einen tiefen Atemzug nimmt. Sie gähnt und reibt sich verschlafene Augen. Doch was ist das?



Hurra!
Ein Brief für mich!
Doch von wem könnte er denn sein?



WIR KOMMEN DICH
AM MITTWOCH UM 18:00
BESUCHEN!
WIR FREUEN UNS!



JUHU!

Ich werde ein
großes Fest
machen.



Doch dann überlegt sie...

Mittwoch? -
Was ist denn heute
für ein Tag?
Etwa schon Mittwoch?
Oje...Es gibt noch
so viel zu tun!



Friedel denkt kurz nach, dann hat sie eine Idee.
Flupsi kocht doch immer die leckersten Sachen...



Flupsi hat sich gerade zum Frühstück hingesezt, da klopft es aufgeregt an der Tür.

Flupsi, meine Freunde und Freundinnen kommen heute zu Besuch und ich möchte sie überraschen... ein großes Festessen will ich vorbereiten... aber ich kann doch gar nicht kochen...



Schon heute? Dann haben wir viel zu tun. Aber vorher zeig ich dir mein Lieblingsfrühstück. Hast du schon gegessen?



DAS HIER IST MEIN Power-Frühstück

ZUTATEN:

für 2 Portionen
in 2 leeren MARMELADENGLÄSERN

- 8 EL HAFERFLOCKEN
- 300 ml PFLANZENMILCH
- 2 TL MANDELMUS
- 4 DATTELN
- 1 BANANE
- frisches oder tiefgefrorenes OBST deiner Wahl - welches magst du am liebsten?



Jetzt müssen wir nur noch unser Lieblingsobst klein schneiden und unsere Gläser damit dekorieren. Mit einem Löffel Mandelmus oder Erdnussmus schmeckts übrigens besonders lecker! Du kannst auch noch ganze Nüsse und Samen darüber verteilen.



Wenn du Vitamin-C-reiches Obst zu deinen Haferflocken isst, wird dein Powerfrühstück zur Nährstoffbombe! Ich mag besonders gerne Kiwi, Orange und Erdbeeren...und du?



Und jetzt bereiten wir das festliche Buffet für deinen Besuch vor, bist du bereit?

Mhhh, köstlich!



Nachdem Friedel und Flupsi ihre Gläser ausgeschleckt haben, machen sich die beiden auf den Weg zu Friedels Haus, denn Flupsis Haus ist ein bisschen klein für ein großes Fest.

