



Unsere Zahnarztpraxis ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001-2000

Tag der offenen Praxis - Zahn Gesunde Ernährung - 29.März 2007

Rezeptideen

Bunte Pausenspießchen

Zutaten (1 Person):

1 dünne Scheibe Kastenweißbrot
1 dünne Scheibe Vollkornbrot
30g Mozzarellakugeln oder -würfel
Kirschtomaten
5g Butter
1 TL Tomatenmark
Schaschlikspieße



Zubereitung: Das Weißbrot mit Butter, das Vollkornbrot mit Tomatenmark bestreichen, zusammenklappen und in Würfel schneiden. Abwechselnd Brotwürfel, Mozzarellakugeln und Kirschtomaten auf Spieße ziehen. (250kcal/1045 kJ)



Apfel-Zwiebel-Butter

Zutaten:

2 Zwiebeln 100g
1 Apfel 160g
Butter 100g
Etwas Salz
½ TL Majoran

Zubereitung: Zwiebel und Apfel klein schneiden, in einer trockenen Pfanne hellbraun anbraten. Anschließend mit den anderen Zutaten vermengen und kalt werden lassen. Sollte die Apfel-Zwiebelbutter Ihnen zu grob sein, können Sie diese zum Schluss mit den Zutaten im Mixer nochmals zerkleinern.

Rezept Ajvar

Zutaten:

1 Knoblauchzehe,
½ Feta-Käse
200g Schmand
2 EL Ajvar

Zubereitung: Knoblauch fein schneiden und alle übrigen Zutaten fein untermischen.



Konfetti-Aufstrich

Zutaten:

500g Quark
je eine rote, grüne und gelbe Paprika
Kräutersalz

Zubereitung: Paprika in kleine Würfel schneiden und unter den Quark mischen. Mit etwas Kräutersalz würzen.

Verlängerte Leberwurst

Zubereitung: Magerquark und Kalbsleberwurst zu gleichen Teilen miteinander vermischen und mit Thymian, Pfeffer, Kräutern abschmecken.

*Vielen Dank unserem Modell der Hofpfisterei München
Fräulein Franziska Ruppert für das werbeträchtige Bild,
und Ihrer Mama Dipl. Ökotroph. Elisabeth Ruppert
für die tatkräftige Unterstützung!*



Zahnarztpraxis **Dr. Gerhard Weitz**, Schulstraße 3, 68642
Bürstadt, Tel. 06206-79044