

Leittext

Aus Gründen zur Eindämmung von Corona dürfen nur noch Feiern im familiären Rahmen abgehalten werden. Du möchtest aber trotzdem mit deiner Familie feiern. Dazu bereitest du für deine vierköpfige Familie ein gesundes, saisonales Menü zu!

1. Erstelle eine Menüfolge bei der du Lebensmittel aus dem Vorrat verwendest. Kennzeichne die Lebensmittel aus dem „Vorrat“ rot ein.
2. Schicke diese Menüfolge mit selbst gestalteten Rezepten zur Korrektur an Frau Popp: frankapopp@t-online.de.
3. Suche dir aus den Rezepten von Frau Popp eines aus und bereite es zu. Dokumentiere deine Zubereitung mit Bildern und schicke diese an Frau Popp.

4. Schicke deine Ergebnisse bis zum 15.01.21 zur Korrektur an Frau Popp

Bei Fragen wende dich per Mail an mich! Wenn du telefonische Hilfe brauchst gebe mir deine Telefonnummer, ich rufe dich gerne an!

Hilfe zur Menüfolgehilfe

1. Gruß aus der Küche

2. Vorspeise: Salat oder Suppe oder kleines deftiges Gebäck

3. Hauptspeise:

Fleisch oder Fisch

Kohlenhydrate: Reis Nudeln, Kartoffeln, Brot, Gebäck

Gemüse oder Salat

Vegetarische Variante

4. Nachspeise

5. Getränk

6. Mitgebsel

7. Kuchen
