

## ZUSAMMEN MAHLZEITEN PLANEN



Planen Sie am **Wochenende** gemeinsam mit der Familie die **Speisen der Woche**.



Sammeln Sie **beliebte Rezepte** aller Familienmitglieder.



**Kontrollieren** Sie die **Vorräte**, so verringern Sie Lebensmittelabfälle.



Kaufen Sie für **mehrere Tage** ein.



Gehen Sie **nicht hungrig** einkaufen.



Schreiben Sie eine **Einkaufsliste**.



Nehmen Sie eine **Kühltasche** mit.



Ein **voller Vorratsschrank** verhindert Last-Minute Einkäufe.

## MITEINANDER KOCHEN

Kochen Sie **gemeinsam** mit Ihrem Kind. So lernt es auf kreative Weise **gesunde Lebensmittel** und deren Zubereitung kennen. Außerdem akzeptiert es so **unbeliebte Speisen** besser.



Ein tolles Rezept finden Sie auf der nächsten Seite!

## GEMEINSAM GENIESSEN

**Decken und dekorieren** Sie **gemeinsam** den Tisch.

**Essen Sie** wann immer es möglich ist **gemeinsam**.

Beginnen Sie das Essen mit einem **Ritual**, z.B. mit einem Spruch oder einem Lied.

Planen Sie **genug Zeit** ein.



**Richten Sie** die Mahlzeiten **einladend an**.

# GRILLGEMÜSE-FETA-WRAP

## ZUTATEN

für 4 Portionen



1 rote Paprika



Salz, Pfeffer



Frischer Basilikum



1 Aubergine



Kräuter nach Wahl  
(z.B. Rosmarin, Thymian, ...)



150 g Feta



1 Zucchini



2 Tomaten



4 Vollkorn-Tortillawraps



2 Knoblauchzehen



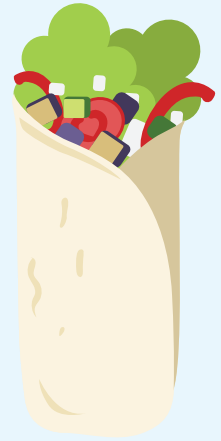
50 g Salat



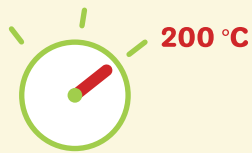
100 g Naturjoghurt (1,5%)



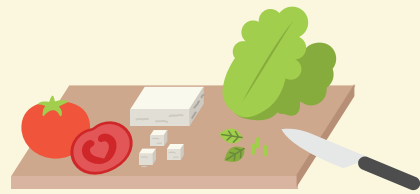
1 EL Olivenöl



## SO GEHT'S



1. Ofen auf 200 °C vorheizen.



5. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen. Basilikum fein hacken. Feta würfeln.



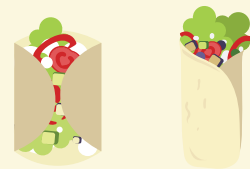
2. Gemüse waschen. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Auberginen und Zucchini grob würfeln. Knoblauch hacken.



6. Tortilla mit Naturjoghurt bestreichen. Grillgemüse, Tomaten und Salat darauf verteilen. Feta darüber krümeln. Mit Basilikum bestreuen.



3. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und vermischen.



7. Die gefüllten Tortillas einschlagen und genießen.



4. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20-30 Minuten backen.

Für mehr Abwechslung auf dem Teller können Sie auch Hülsenfrüchte, Fisch und vieles mehr in die Wraps packen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!