



Essen in Not

REZEPTE



French- Toast

Zutaten

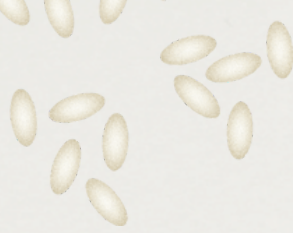
- 4 Scheibe
Toastbrot
- 2 Ei (Gr. M)
- 150 ml Milch
- 1 TL Zucker
- 2 EL Butter



Zubereitung

In einer flachen Schüssel Eier, Milch, Vanilleextrakt und Zimt miteinander verrühren. Toast mit beiden Seiten eintauchen (evtl. etwas ziehen lassen). Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Toast bei mittlerer Hitze ca. 2 – 3 Min. pro Seite braten oder bis er goldbraun ist.

REIS



Zutaten

- 125g Reis
- 1 Zwiebel
- 3 EL Öl
- 1,1/2 EL Salz
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Pfeffer



Zubereitung

Zuerst den Reis etwa eine Stunde lang in Wasser einweichen. Die feingehackten Zwiebeln in einem Topf mit Öl anbraten, bis sie goldbraun sind. Die oben genannten Gewürze hinzufügen. 1, 1/2 Tassen Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Das Wasser, das den Reis aufgeweicht hat, abgießen und den Reis in das kochende Wasser geben. Nach einer Wartezeit von 2 Minuten den Reis umrühren und dann einen Deckel auf den Topf setzen. Nach 20 Minuten ist der Reis fertig und kann serviert werden.



Gefüllte Datteln

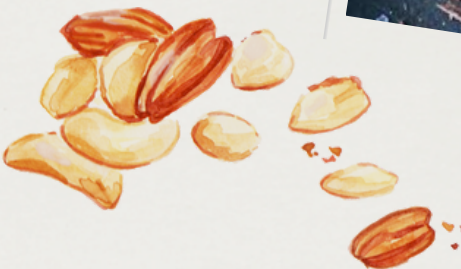
ZUTATEN

- (nach wahl)
Datteln
- 100g Schokolade
- 50g Nüsse (nach wahl)
- eventuell
Nussnugatcreme
oder
Erdnussbutter



Zubereitung

Zuerst die Datteln entkernen. Dann die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Je nach Vorliebe die Nougatcreme oder Erdnussbutter in die Dattelöffnung streichen und Nüsse hinzufügen. Die Datteln so gut wie möglich zusammenklappen und in die Schokolade tauchen.



Erdbeer Mojito



Zutaten

- 320g Erdbeeren
- 3 EL Braunzucker
- 10g Pfefferminze
- 1 Limette
- 400ml Sprite
- 3 EL Wasser
- eventuell Eiswürfel



Zubereitung

Erdbeern, Braunzucker, Minze und Wasser mit einem Mixer mixen. Die Mischung in einem Glass bis zu 3/4 füllen. Sprite, Limettensaft und Eiswürfel hinzufügen.

