PDF

DOWNLOAD

Mein Schulplaner fürs Referendariat

Zusatzdownload April

Besondere Rezepte für Lehrer*innen



Auszug aus:

Maike Schößler & Birthe Davies
Mehr Kraft für Lehrkräfte
Kleine Ideen vom Aufstehen bis zur Nachtruhe

ISBN 978-3-8346-4779-5
S. 33, 43, 82

Verlag an der Ruhr

Impressum

Titel
Mehr Kraft für Lehrkräfte
Kleine Ideen vom Aufstehen bis zur Nachtruhe

Autorinnen
Birthe Davies, Maike Schößler

Umschlagmotive
Blätter + Formen: © vectortwins – stock.adobe.com
Yoga-Figur: Alexandra Fiebig

Illustrationen
Yoga-Figuren, Aquarell-Kreise: Alexandra Fiebig
Blätter + Formen: © vectortwins – stock.adobe.com

Druck
Drukarnia Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała, PL

Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de

© 2021 Verlag an der Ruhr, Wilhelmstr. 20,
45468 Mülheim an der Ruhr, E-Mail: info@verlagruhr.de
Nachdruck 2024
ISBN 978-3-8346-4779-5



Husch-Husch-Couscous-Salat

Du brauchst:

- 1 Tasse Couscous (250 ml)
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1/2 Schlangengurke
- 2 Handvoll Cocktail-tomaten *(oder eine große Rispentomate)*
- optional: 1/2 Paprika, grüne oder schwarze Oliven, Petersilie, Minz-blätter



Nelea Reazanteva – stock.adobe.com

So geht's:

Gib den Couscous in eine Schüssel und füge die heiße Gemüsebrühe hinzu. Lasse diese Mischung zugedeckt für 15 Minuten stehen und quellen. In der Zwischenzeit schneidest du die Tomaten und Gurken klein. Füge optional Paprika, Oliven, Petersilie und Minzblätter, klein geschnitten, hinzu. Alles gut unter den Couscous geben und vermengen. Mische es vor dem Verzehr noch mal durch, fertig.

Wenn du den Salat am Tag vorher zubereitest, entkernst du besser die Tomaten und Gurken, sodass der Salat nicht matschig wird. Alternativ kannst du auch ganze Kirschtomaten nehmen.

Der grüne Vitaminzauber

Du brauchst *(für eine Person)*:

- 250 ml weißen Traubensaft
- 1 mittelgroßen Apfel
- 1 Banane
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Mixer



musicphone1 – stock.adobe.com

So geht's:

Entkerne und schäle evtl. den Apfel, schneide die Banane in kleine Stücke und gib alles in den Mixer. Verarbeite alle Zutaten zu einer sämigen Smoothie-Masse. Fertig.

Sportlicher Bananen-Shake

Du brauchst *(für eine Person)*:

- 250 ml (pflanzliche) Milch
- 1 reife Banane
- 2 EL Erdnuss- oder Mandelbutter
- 1 EL Kakaopulver *(pur, ohne Zucker)*
- 1/2 EL Agavendicksaft *(oder Honig)*
- 1 Mixer

Dieser Smoothie ist ein großer Protein-Lieferant, also perfekt für den Anschluss der Sportstunde. Schmeckt auch warm!

So geht's:

Gib alle Zutaten in den Mixer. Mixe alles kurz auf höchster Stufe. Nun kannst du den köstlichen Shake genießen.

Das Ruckizucki-Gabelbrot

Dieses Brot hält, was sein Name verspricht. Damit bringst du Pep in deine Brotdose, ohne groß Zeit oder aufwändige Zutaten zu investieren. Als Grundlage eignen sich Bananen. Du kannst auch alles verarbeiten, was der Kühlschrank so hergibt, oder Lebensmittelreste, die schon bessere Zeiten gesehen haben. Mit einer mittelgroßen Tasse und einer Gabel hält sich der Backaufwand in Grenzen. Klingt verführerisch, oder?

Du brauchst:

- 1 Gabel
- 1 Schüssel
- 1 Kastenform
- 3 reife Bananen
- 1,5 Tassen Haferflocken
- 2 Eier oder 4 EL Joghurt
- 1–2 EL Honig
- optional: Nüsse, Zimt, Apfelstückchen, Schokostreusel



minadezhda – stock.adobe.com

So geht's:

Zerdrücke die Bananen mit der Gabel und vermenge damit auch die übrigen Zutaten zu einem zähen Teig. Fülle alles in die gefettete Kastenform und lasse den Teig im Ofen bei 180 Grad für ca. 40 bis 45 Minuten (Ober-/Unterhitze) backen.

Backe das Gabelbrot abends. Öffne die Ofentür nach 45 Minuten, um die Feuchtigkeit rauszulassen, und dann lässt du es dort liegen und auskühlen. Am nächsten Morgen genießt du es als besonderes Pausenbrot.

Portion für den Lieblingskollegen oder die Lieblingskollegin nicht vergessen!