



Super-Duper-Restekuchen

Liebe Kinder, liebe Eltern,
liebe Erzieherinnen, Erzieher und Lehrkräfte,

wer kennt es nicht: wir räumen unseren Lebensmittelschrank auf und finden viele geöffnete Packungen mit Resten von Nüssen, Mandeln, Rosinen, ... Im Kühlschrank findet sich noch ein kleiner Schluck Limonade vom Wochenende. In der Obstschale schrumpelt ein Apfel vor sich hin. Im Süßigkeitsvorrat versteckt sich noch der Schokoosterhase. Leider landen diese Lebensmittel häufig im Müll. Lebensmittelverschwendung findet in der gesamten Lebensmittelkette und auch in privaten Haushalten statt. **Doch damit ist jetzt Schluss!** Mit dem tollen Rezept dieser Aktionsidee kannst du deine leckeren Reste in einen köstlichen Kuchen verwandeln.

Hinweis: Lese das Rezept erst in Ruhe durch und stelle dir alle Zutaten und Küchengeräte bereit. Lasse dir beim Rühren mit dem Handrührgerät und beim Benutzen des Backofens von einem Erwachsenen helfen.

Wer?

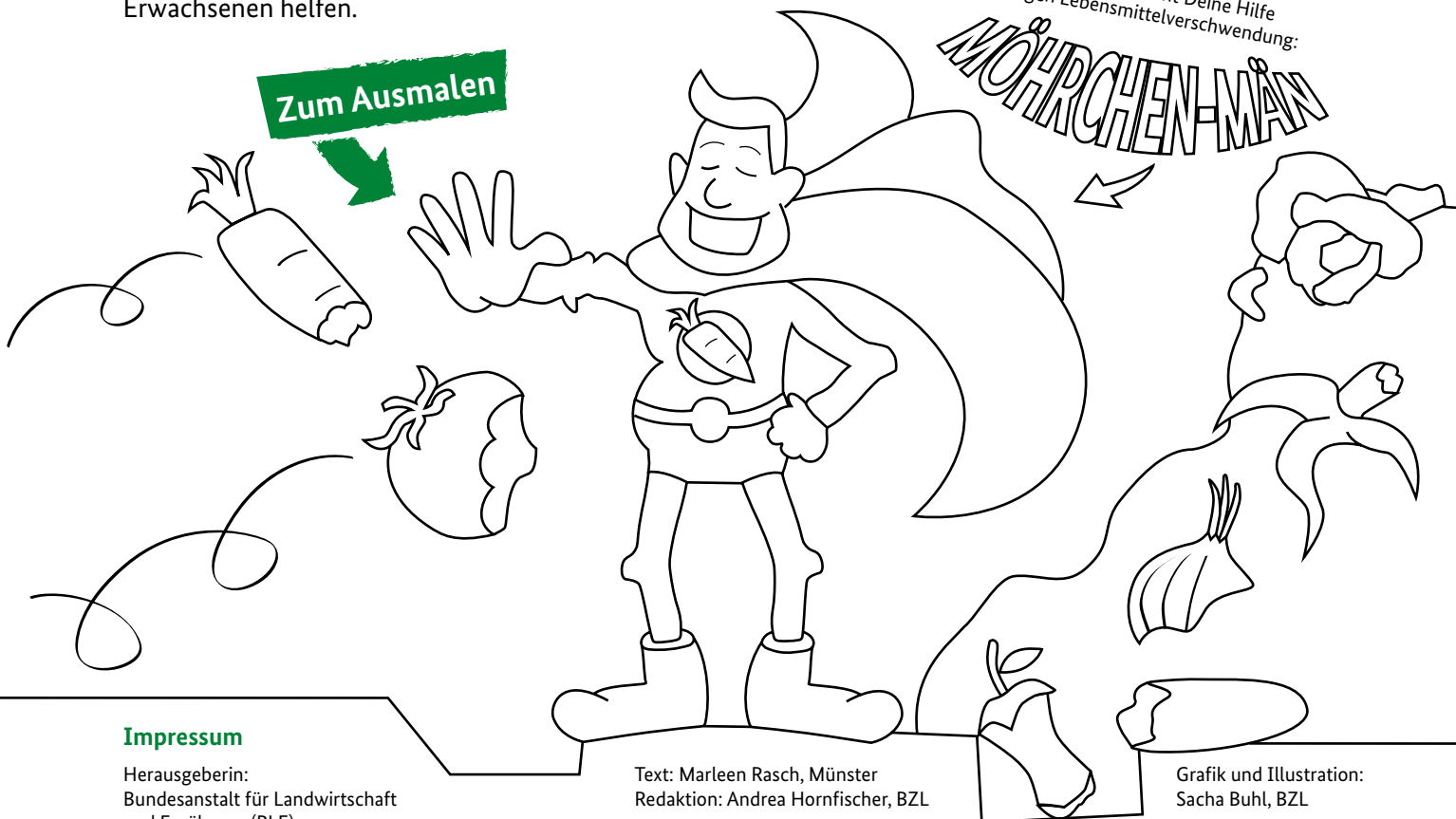
- Kita- und Grundschul Kinder
- Jugendliche

Was?

- Backzutaten
- Küchenutensilien

Wo?

- Drinnen



Impressum

Herausgeberin:
Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon +49 (0)228 6845-0 · www.ble.de

Text: Marleen Rasch, Münster
Redaktion: Andrea Hornfischer, BZL

Grafik und Illustration:
Sacha Buhl, BZL



Für deinen leckeren Super-Duper-Restekuchen benötigst du:

Zutaten:

- 2 Tassen Mehl (Weizenmehl hell)
- 2 Teelöffel Backpulver
- 2 Tassen Zucker (braun oder weiß, was du gerade da hast)
- 4 Eier
- 1 Tasse Öl (geschmacksneutrales Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 2 Tassen Flüssigkeit: z.B. Milch, Pflanzendrink, Limonade, Kakao, Saft, Sprudelwasser,...
- 1 Tasse Lieblingsreste (gerne auch gemischt): gemahlene oder gehackte Nüsse oder Mandeln, Schokostückchen (z.B. ein Schokohase) oder Schokostreusel, Rosinen oder andere Trockenfrüchte, oder einfach eine dritte Tasse Mehl
- Wenn du möchtest: Obstreste frisch tiefgekühlt, oder aus der Dose zum Beispiel: Äpfel, Mandarinen, Kirschen, Himbeeren, Heidelbeeren, Pfirsiche,...
- Optional: Kakaopulver, Vanille-Zucker, geriebene Orangen- oder Zitronenschale (Früchte vorher heiß abwaschen), Gewürze wie Zimt, Nelkenpulver, Kardamom Tipp: Verwende die Gewürze sparsam!

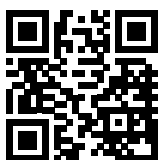
Außerdem brauchst du:

Tasse, zwei Rührschüsseln, Handrührgerät mit Rührstäben, Backblech, Backpapier, Ofenhandschuh

Und so geht's:

1. Lege das Backblech mit Backpapier aus.
2. Vermische 4 Eier, 1 Tasse Öl, 2 Tassen Zucker und deine gewählte Flüssigkeit (2 Tassen) mit einem Löffel in einer Schüssel.
3. Vermenge in der zweiten Schüssel 2 Tassen Mehl mit 2 TL Backpulver.
4. Gebe das Mehl-Backpulvergemisch zu den anderen Zutaten und verrühre alles mit den Rührstäben des Handrührgerätes.
5. Hebe nun vorsichtig deine trockenen Lieblingsreste (1 Tasse) und wenn du möchtest die Gewürze unter.
6. Gebe den Teig auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech.
7. Anschließend kannst du noch klein geschnittene Obstreste auf dem Kuchen verteilen.
8. Schalte den Ofen auf 180°C Umluft.
9. Stellen deinen Küchenwecker auf 25 Minuten.

Tipp: Pieke nach der angegebenen Garzeit mit einem Zahnstocher oder einem anderen Holzstäbchen in den Kuchen. Bleibt kein Teig mehr daran hängen, ist der Kuchen fertig. Natürlich kannst du den Kuchen auch noch mit Kuvertüre oder Zuckerguss, verschiedenen Streuseln und Co verzieren.



Folgende Kombinationen schmecken besonders gut:

- Apfel & Zimt
- Nuss & Kakao
- Schokolade & Kakao & Zimt & Nelkenpulver