

## **Einkaufsliste: Ernährungsweltreise**

(für ca. 25 Schüler/innen)

### **Brote:**

- 1 Fladenbrot
- 1 Paket Knäckebrot

### **Couscous-Salat:**

- 250 g Couscous
- 1 Zitrone
- 2 Tomaten
- je 1 kleine gelbe und rote Paprika
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Petersilie
- 1 Tube Tomatenmark
- etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl

### **Tzatziki:**

- 500 g Magerquark
- 500 g Joghurt, natur
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Petersilie und 1 Bund Schnittlauch
- 1 Zehe Knoblauch
- etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl

### **Exotischer Obstsalat:**

verschiedene (exotische) Obstsorten (Das Obst sollte reif sein, aber nicht zu weich! Auch nicht zu teuer!)

z.B.: 3 Kiwis, 1 Mango, 1 Ananas, Physalis, 2 Bananen etc.

### **Rotbuschtee:**

- 6 Beutel Rotbuschtee

### **Außerdem benötigen wir:**

- 3 - 4 Sparschäler**
- 4 große Schüsseln, 2 mittelgroße Schüsseln**
- 4 große Löffel/Salatbesteck zum Umrühren und auffüllen**
- 1 Wasserkocher, 1 Messbecher, 3 Teekannen**
- 1 Zitronenpresse**
- 2 Gemüsereiben, 1 Knoblauchpresse**
- Küchenpapier, Wischlappen, Spülmittel**

### **Für jedes Kind:**

- Brettchen, Küchenmesser, 1 Schälchen, 1 Teller,**
- eine Gabel, einen Teelöffel, einen Becher**