



## Gruppenstunde für zu Hause #16

Und? Ist deine Kresse erfolgreich heranwachsen? Denn heute zeigt dir die Kira ein paar Rezepte mit Kresse, die du ausprobieren kannst. Außerdem gibt es ein kleines Rätsel in dem du dein Wissen rund um das Thema „fit und gesund“.



Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen, was dir gefallen hat und auch was dir nicht gefallen hat, aber auch Wünsche für die kommenden Gruppenstunden sind gern gesehen → [woelflinge@dpsg-nd.de](mailto:woelflinge@dpsg-nd.de)

## Rezepte mit Kresse

Letzte Woche hast du mit Vincent deine eigene Kresse angepflanzt. Sobald sie fertig gewachsen ist, kannst du sie auch schon essen. Hier habe ich meine drei Lieblingsrezepte mit Kresse für dich aufgeschrieben. Probiere gerne einmal eins aus und berichte mir, wie es dir schmeckt!

- I. Für ein Joghurtdressing mit deinem Lieblingsalat brauchst du (4 Personen):
  - 450 g Joghurt
  - Deine Kresse



- 1 EL Honig
- 2 TL Zitronensaft
- Etwas Salz und Pfeffer



Als Erstes schneidest du die Kresse von deinem Beet ab. Nun verrührst du alle Zutaten und gibst am Ende die Kresse hinzu. Schon ist das Dressing fertig und du kannst es zu deinem Lieblingssalat geben. Meiner ist ein Eisbergsalat mit ganz viel Paprika, Gurken und Radieschen!

2. Für einen Dip, in den du das Gemüse deiner Wahl tauchen kannst, benötigst du (eine Person):

- Etwa  $\frac{1}{4}$  deiner Kresse
- Gemüse zum Dippen
- 50 g Frischkäse
- 1 EL Schmand
- Etwas Salz und Pfeffer

Für den Dip pflückst du die Kresse und schneidest sie klein. Als Nächstes schneidest du ein Gemüse, welches du gerne isst, in lange Stäbe (ich nehme gerne Karotten oder Gurken). Jetzt kannst du deine Kresse mit dem Frischkäse, dem Schmand und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Nun ist dein Dip fertig und du kannst ihn essen!



### 3. Butterbrot mit Kresse



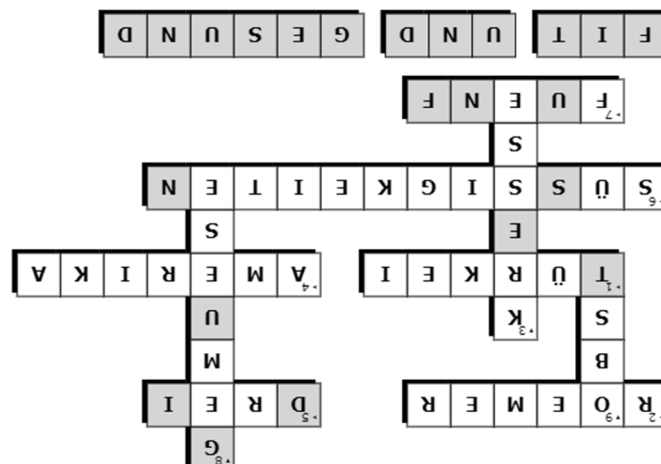
Dafür schmierst du dir ein Butterbrot und schneidest so viel Kresse von deinem Beet ab, wie du möchtest. Dann verteilst du die Kresse auf deinem Butterbrot.

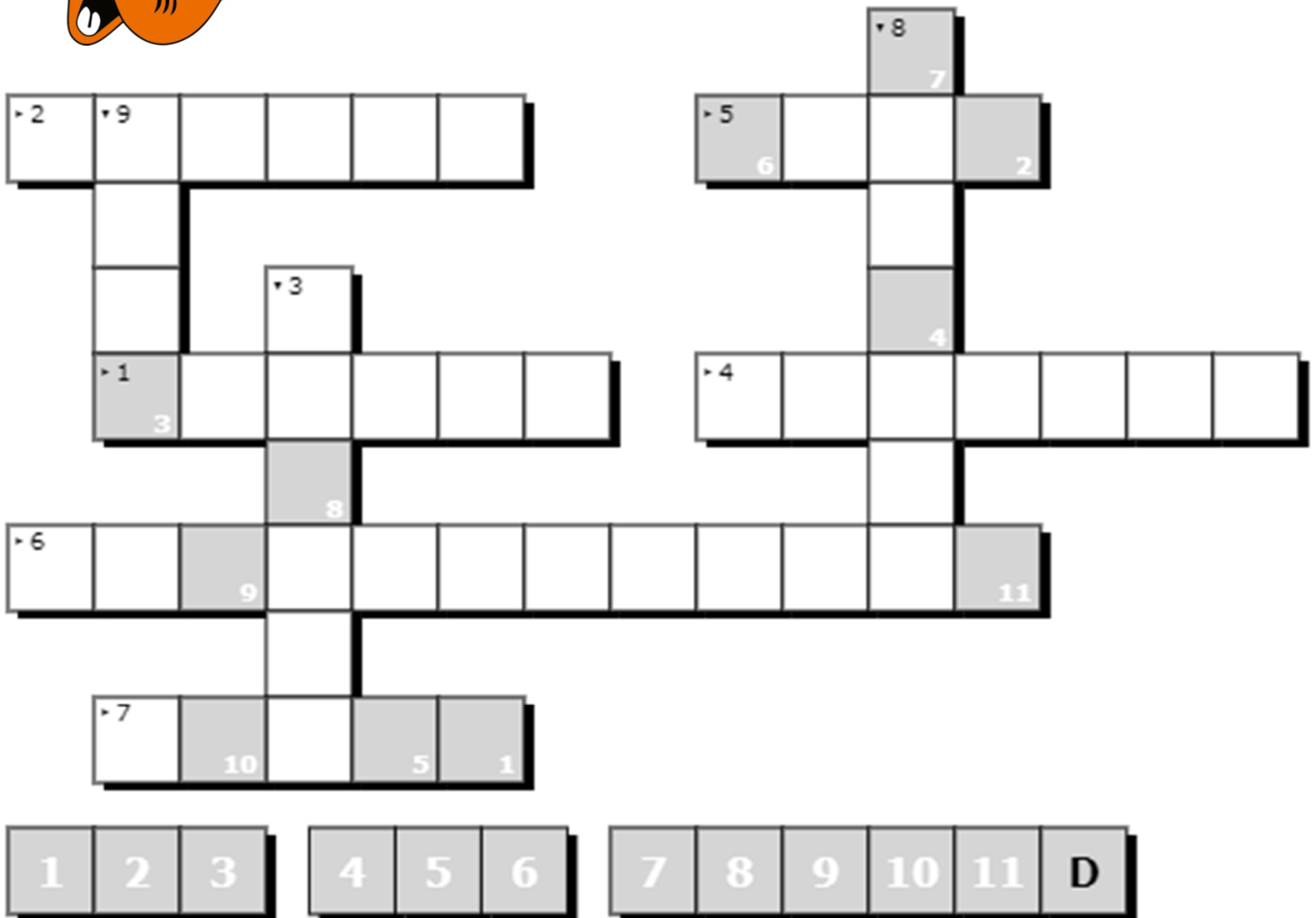
Guten Appetit, wünscht dir Kira!

## Kreuzworträtsel

Es gibt mal wieder ein kleines Rätsel. Wenn du alle Fragen lösen kannst erhältst du ein Lösungswort. Wenn es dir allerdings nicht gelingt kannst du dir von deinen Eltern helfen lassen oder die Lösung anschauen. Ein kleiner Tipp noch: Du musst bei diesem Rätsel (Ä, Ü und Ö) als (AE, UE, OE) und ß als SS schreiben.

Lösung:

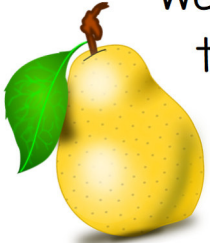




1. Woher kommt die Karotte ursprünglich?
2. Welches Antike Volk kannte die Karotte bereits?
3. Was konntest du in der letzten Gruppenstunde anpflanzen?
4. Woher kommen die Kartoffeln her?
5. Wie viele Rezepte mit Kresse hat dir die Kira gezeigt?
6. Was solltest du wenig essen, weil es viel Zucker hat?
7. Wie viele Portionen Obst und Gemüse solltest du täglich essen?
8. Was sind essbare Pflanzen, welche meist in der Erde oder an einem Strauch wachsen?
9. Wie heißen die essbaren Pflanzen, welche meist auf dem Baum wachsen und süß schmecken?



## Was esse ich am Tag?



Weißt du eigentlich was du alles über einen Tag isst und trinkst? Ein Müsli zum Frühstück, ein Käsebrötchen zum Mittagessen und zum Abendessen Spaghetti? Und dann noch was zwischendurch? In den Kasten kannst du aufmalen, was du alles an einem Tag gegessen hast. Dein gemaltes Bild kannst du danach auch an den Kühlschrank hängen. Wir freuen aber auch ein Bild von dir zu sehen.

