Fair Trade Kochbuch

DPSG Leonberg
St. Johannes der Täufer

2020

www.fairtrade-deutschland.de

Inhaltsverzeichnis

Fairtrade SCHOKOPUDDING.....1
Fairtrade Bananenkuchen.....2
Fairtrade Bananenpfannkuchen.....3
Faitrade BANANENSTOCKBROT.....4
Faitrade SCHOKOBRÖTCHEN.....6
Bananen-Milchshake.....7

Fairtrade SCHOKOPUDDING

für 3-4 Portionen

- 50g Schokolade (fair)
- 500ml Milch
- 1 EL Kakaopulver (fair)
- 35g Zucker (fair)
- 2 EL Speisestärke

- Die Schokolade und 300ml Milch schmelzen, rühren, bis die Schokolade sich aufgelöst hat
- 200ml Milch mit Kakaopulver, Zucker und Speisestärke mischen
- alles zusammenrühren und aufkochen lassen
- weiterrühren, bis die Masse dickflüssig wird
- abkühlen lassen

Ina

Fairtrade Bananenkuchen

-100g Butter
-125g Zucker (müsste glaub auch fairtrade gehen aber wir hatten nur normalen da)
-1 Pkt Vanillezucker
-2 Eier
-175g Mehl
-1 TL Natron
-2 TL Backpulver
-1 Prise Salz
-2 reife Bananen* (es können auch mehr sein, wenn man noch überreife Bananen übrig hat)
-Wenn man will noch Schokolade*

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Butter in einer großen Schüssel schaumig rühren. Beide Sorten Zucker hinzufügen und gut mischen. Eier zugeben und unterrühren. Nun Mehl, Natron, Backpulver und Salz vermischen und zur Buttermischung hinzufügen. Die mit der Gabel zermatschten Bananen ebenfalls unterrühren. Wer will kann jetzt noch Schokolade kleinmachen oder Schokostreusel nehmen und auch hinzugeben. Dann den Teig in eine gefettete Form geben. Danach in den heißen Backofen schieben, ca. 40 Minuten backen und Stäbchenprobe machen.

Elisa

Fairtrade Bananenpfannkuchen

4 Eier,
6El Mehl
und 2 Bananen
vermischen und braten. Dann nach Wahl belegen!

Lucie und Franzi

Faitrade BANANENSTOCKBROT

Auch als Bananenbrot oder Bananenbrötchen

Du brauchst (ca. 6 Portionen)
- 225g Mehl
- 1 Pkg Trockenhefe oder 1 Würfel Frischhefe
- 1,5 große, reife Bananen*
- 1,5 Löffel Honig* (Faitrade oder vom lokalen Imker besorgen)
- 1/2 Löffel Zucker

WIE MACH ICHS?
- Mehl und Hefe vermischen (wenn ihr Frischhefe nehmt, zerkrümelt sie sehr gut!)
- Bananen zermatschen (z.B. mit einer Gabel)
- alles zusammenmischen
- gehen lassen (der Zeig ist ziemlich schwer, also braucht das vll 2-3 Stunden!!)
- Ab ans Lagerfeuer

Das schmeckt auch gut als Bananenbrot, wenn man grad nicht so viel Lagerfeuer zur Verfügung hat

Backzeit ca 30-40 Minuten.

Ela

Bananenbrot von Ela

Bananenbrötchen von Ina

Faitrade SCHOKOBRÖTCHEN

Du brauchst
- fertigen Blätterteig (aus einem rechteckigen Stück kommen ca 5-6 Brötchen raus)
- dunkle Schokolade*
- Butter

WIE MACH ICHS?
- Blätterteig auslegen und nochmal ein bisschen ausrollen
- Blätterteig in lange Streifen schneiden (so breit wie eine Tafel Schokolade), entlang der langen Kante
- Blätterteig mit geschmolzener Butter bestreichen (wichtig! Sonst werden sie etwas trocken)
- Schokoladentafel in schmale Streifen (0,5cm) schneiden (scharfes, großes Messer nehmen, dann zerbröselt sie weniger)
- Schokolade an ein Ende des Teigstreifens legen, zweimal umschlagen, zweites Schokostück reinlegen, weiter einrollen. Am Ende gut zudrücken!
- Nach Packungsanweisung backen (15-20 Minuten ca)

Ela

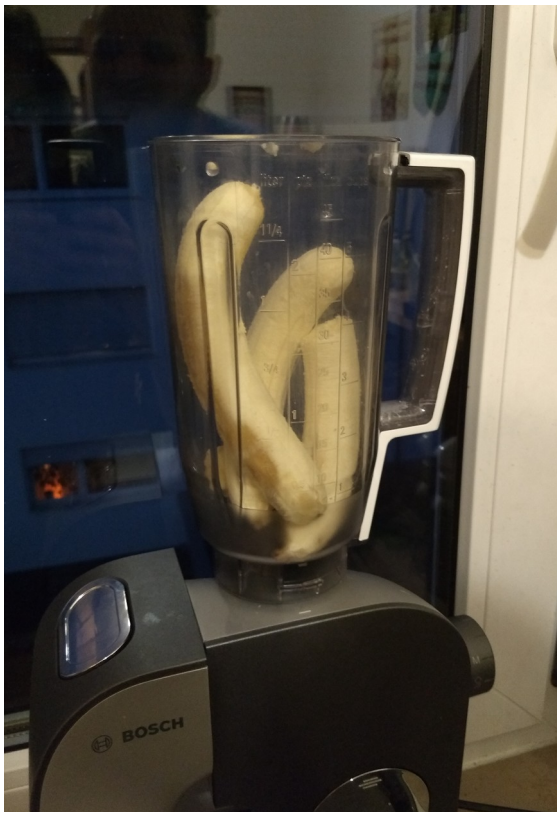
Bananen-Milchshake

Rezept für ca 1,5l Bananen-Milchshake:

- 3 Bananen (fair trade)
- ca 1 Liter Milch (am besten vom lokalen Bauern)

wenn du willst:
- Vanillezucker oder fair trade Kaba

Als erstes die 3 Bananen in den Mixer und diese matschig rühren.
Danach 1 Liter Milch dazugeben.
5 Minuten auf schnellster Stufe umrühren lassen.
Und schon ist der Bananen-Milchshake fertig.

Wenn du deinen Getränk noch etwas verfeinern willst, dann nehme 2 Teelöffel Kaba oder 1 TL Vanillezucker pro 0,5l Bananenmilch und rühre es in deinen Drink.

Anne