Sonnebrëlsch op den Dëlsch

De SEA Sonnepavillon Näerzeng proposéiert flott Rezepter,
vun de Kanner nogekacht an an hirer Sprooch erkläert.

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng
eis gemeng

Service d'éducation et d'accueil
Gemeng Beetebuerg

LITERATOUR
GEMENG BEETEBUERG 2022

AM KADER VUN
ESCH-SUR-ALZETTE
EUROPEAN CAPITAL
OF CULTURE

Wat bedeiten déi verschidden Ofkierzungen?

Que signifient les différentes abréviations ?

Was bedeuten die verschiedenen Abkürzungen?

ZL	**Zoppeläffel**	**TL**	**Téiläffel**	**Gr**	**Gramm**	**ML**	**Milliliter**	⚠	**Oppassen**
Càs	*Cuillère à soupe*	*Càc*	*Cuillère à café*	*Gr*	*Grammes*	*Ml*	*Millilitre*	⚠	*Attention*
EL	*Esslöffel*	*TL*	*Teelöffel*	*Gr*	*Gramm*	*ML*	*Milliliter*	⚠	*Aufpassen*

Mat Kanner kachen - zesummen iessen

Kanner genéissen et, esou selbstständeg ewéi méiglech ze sinn. Dëst gëllt och fir d'Kachen. Hei léiere si hir Kompetenzen notzen an erkennen, wat si domat erreeche kënnen. Déi kleng Käch entwéckele Stolz a ginn an hirer Selbstännegkeet gestäerkt.

Gemeinsaamt Kachen an eise Schoul- a Kannerbetreiungsstrukture bitt awer nach aner Chancen: Et verbënnt verschidde Kulturen a schaaft eng gemeinsam Iesskultur. Scho bei deene Jéngsten entsteet de Sënn fir eng ofwiesslungsräich an ausgeglachen Ernärung. Zesumme mat Kanner kache fërdert ausserdeem dat friddlecht Zesummeliewen a léisst Frëndschafte wuessen.

Am Numm vum Schäfferot drécken ech jidderengem, deen un dësem Projet bedeelegt war, e grousse Merci aus. Dës luewenswäert Initiativ vum SEA Sonnepavillon Näerzeng huet hir Friichte gedroen an zur Ausaarbechtung vun dësem Kachbuch fir Kanner a Famillje gefouert. Am Kader vum Kulturprojet "Esch2022 – Europäesch Kulturhaaptstad" hunn déi jonk Käch zesumme mat de Verantwortlechen aus SEA a Schoul e wäertvolle Bäitrag am interkulturelle Versteesdemech ronderëm d'Kache geleescht.

Josée Lorsché
Schäffin fir Schoul a Betreiung

Cuisiner avec les enfants – manger ensemble

Les enfants aiment être autonomes autant que possible. Cela vaut aussi pour l'activité de cuisiner. Ils apprennent à mettre en œuvre leurs capacités tout en faisant l'expérience qu'ils peuvent atteindre beaucoup. Les jeunes cuisiniers développent de la fierté et se sentent réconfortés dans l'estime de soi.

Cuisiner ensemble dans les écoles et structures d'accueil offre même des chances supplémentaires: cette activité réunit des cultures diverses et crée une culture gastronomique commune. Ainsi, le sens d'une alimentation variée et équilibrée se développe déjà chez les plus jeunes. Cuisiner ensemble favorise également le vivre ensemble paisible et fait croître des amitiés.

Au nom du collège échevinal j'aimerais exprimer un grand merci à toutes les personnes impliquées dans ce projet. Cette initiative louable du Service d'éducation et d'accueil Sonnepavillon à Noertzange a porté ses fruits en menant à l'élaboration du présent livre de cuisine destiné aux enfants et familles. Dans le cadre du projet « Esch2022-Capitale européenne de la culture », les jeunes cuisiniers, encadrés par le personnel éducatif et enseignant, ont ainsi apporté une contribution précieuse au niveau de l'entente interculturelle autour des activités culinaires.

Josée Lorsché
échevine déléguée à la politique scolaire et d'accueil

Kochen mit Kindern – zusammen essen

Kindern macht es Freude, möglichst selbstständig zu sein. Das gilt auch fürs Kochen. Dort lernen sie ihre Fähigkeiten einsetzen und erfahren, was sie alles damit erreichen können. Die kleinen Köche entwickeln Stolz und werden in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt.

Gemeinsames Kochen in unseren Schul- und Betreuungsstrukturen bietet aber noch andere Chancen: Es verbindet unterschiedliche Kulturen und schafft eine gemeinsame Esskultur. Schon bei den Jüngsten entsteht der Sinn für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Gemeinsames Kochen mit Kindern fördert auch das friedliche Miteinander und lässt Freundschaften wachsen.

Im Namen des Schöffenrates möchte ich allen an diesem Projekt beteiligten Personen meinen herzlichen Dank ausdrücken. Diese lobenswerte Initiative des SEA Sonnepavillon Noertzingen hat ihre Früchte getragen und zur Ausarbeitung des vorliegendes Kochbuches für Kinder und Familien geführt. Im Rahmen des Kulturprojektes „Esch2022 – Europäische Kulturhauptstadt" lieferten die jungen Köche zusammen mit den Verantwortlichen aus SEA und Schule auf diese Weise einen wertvollen Beitrag im Sinne der interkulturellen Verständigung rund ums Kochen.

Josée Lorsché
Schöffin für Schule und Betreuung

E grousse Merci soe mir:...

... all den Näerzenger Schoulkanner, déi mat Begeeschterung a vill Freed Rezepter gesicht, gekacht an och geschmaacht hunn;

... dem Maryse an Tamara, déi dëse Projet op d' Bee gesat hunn an d' Kanner iwwert Woche bei der Realisatioun vun de Rezepter ënnerstëtzt hunn;

... den Elteren, déi hire Kanner hir traditionell Rezepter matginn hunn;

... den Enseignante vum C1 an C2 aus der Sonneschoul, déi mat hire Klassen an de SEA kache komm sinn;

... de Käch vun der Iessfirma Ansamble, Eric an Najat, déi eis bei verschidde Kachateliere gehollef hunn;

... der Gemeng Beetebuerg fir d' Finanzéierung vun dësem Buch;

... dem Service Relations publiques vun der Gemeng Beetebuerg an der Firma GECKO.lu fir d' Fäerdegstellung vum Kachbuch;

... jidderengem, dee sech an iergend enger Form un der Erstellung vun dësem Kachbuch bedeelegt huet.

Gudden Appetit

Stéphanie MINOCCHI an Nathalie STRASSER
Préposéeën aus dem SEA Sonnepavillon

Un grand merci :...

... à tous les écoliers de Noertzange qui ont recherché, cuisiné et goûté les recettes avec beaucoup d'enthousiasme;

... à Maryse et Tamara qui ont monté ce projet et accompagné les enfants pendant des semaines dans la préparation des recettes ;

... aux parents qui ont donné à leurs enfants leurs recettes traditionnelles;

... aux enseignants des cycles 1 et 2 venus cuisiner différentes recettes au SEA avec leurs classes;

... aux cuisiniers Eric et Najat de la société ANSAMBLE, qui nous ont aidés dans différents ateliers cuisine;

... à la Commune de Bettembourg pour le financement de ce livre;

... au service relations publiques de la commune de Bettembourg et à la société GECKO.lu pour la réalisation du livre de cuisine;

... à toute personne ayant contribué de quelque manière que ce soit à la création de ce livre de recettes.

Bon appétit

Stéphanie MINOCCHI et Nathalie STRASSER,
Préposées du SEA Sonnepavillon

Einen großen Dank an:...

... alle Schüler aus Nörtzingen, welche die Rezepte mit viel Begeisterung gesucht, gekocht und geschmeckt haben;

... Maryse und Tamara, die dieses Projekt ins Leben gerufen haben und die Kinder während Wochen bei der Zubereitung der Rezepte unterstützt haben;

... alle Eltern, die uns Ihre traditionellen Rezepte weitergereicht haben;

... die Lehrer/innen der Zyklen 1 und 2, die mit Ihren Klassen im SEA gekocht haben;

... die Köche Eric und Najat der Firma ANSAMBLE, die uns bei verschiedenen Ateliers unterstützt haben;

... die Gemeinde Bettemburg für die Finanzierung des Buches;

... der Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit der Gemeinde Bettemburg sowie der Firma GECKO.lu für die Erstellung des Kochbuches;

... alle die sich in irgendeiner Form an der Erstellung dieses Kochbuches beteiligt haben.

Guten Appetit

Stéphanie MINOCCHI und Nathalie STRASSER,
Leiterinnen des SEA Sonnepavillon

Inhaltsverzeichnis
Table des matières
Inhoudsopgave

LU	FR	DE	
Wat bedeiten déi verschidden Ofkierzungen?	Que signifient les différentes abréviations ?	Was bedeuten die verschiedenen Abkürzungen?	
Virwuert	Préface	Vorwort	1-2
E grousse Merci soe mär:...	Un grand merci :...	Einen großen Dank an:...	3-4
Entrée	**Entrée**	**Vorspeise**	
Séissgromperchips	Chips de patates douces	Süsskartoffelchips	9
Bruschetta	Bruschetta	Bruschetta	11
Vegetaresch Rousen	Roses végétariennes	Vegetarische Rosen	13
Sonnebrout	Pain soleil	Sonnenbrot	15
Geméispaangecher	Crêpes aux légumes	Gemüsepfannkuchen	17
Sonnenzopp	Soupe soleil	Sonnensuppe	19
Haaptplat	**Plat principal**	**Hauptgericht**	
Kürbisnuddelen	Pâtes au potiron	Kürbisnudeln	23
Pizza	Pizza	Pizza	25
Sushi	Sushi	Sushi	27
Sonneravioli	Ravioli soleil	Sonnenravioli	29
Kniddelen	Kniddelen	Kniddelen	31
Dessert	**Dessert**	**Nachtisch**	
Kürbiskuch	Gâteau au potiron	Kürbiskuchen	35
Kürbiseisekuchen	Gaufres au potiron	Kürbiswaffeln	37
Huewerflackekichelcher	Biscuits aux flocons d'avoine	Haferflockenkekse	39
Schoko-Hieselnëss Crème	Crème chocolat noisettes	Schoko-Haselnuss Creme	41
Sonnemüsliriegel	Barre de céréales soleil	Sonnenmüsliriegel	43
Scones	Scones	Scones	45
Sonnepuddingstaart	Tarte au pudding soleil	Sonnenpuddingtorte	47
Friichtegummi	Gomme aux fruits	Fruchtgummi	49
D'Kanner vum SEA	Les enfants du SEA	Die Kinder des SEA	53-56

Iesst op mannst
5 Portiounen Uebst a Geméis
pro Dag

Mangez au moins
5 fruits et légumes
par jour

Esst mindestens
5 Portionen Obst und Gemüse
pro Tag

Entrée

Entrée

Vorspeise

Séissgromperchips
Chips de patates douces
Süsskartoffelchips

Bruschetta
Bruschetta
Bruschetta

Vegetaresch Rousen
Roses végétariennes
Vegetarische Rosen

Sonnebrout
Pain soleil
Sonnenbrot

Geméispaangecher
Crêpes aux légumes
Gemüsepfannkuchen

Sonnenzopp
Soupe soleil
Sonnensuppe

Séissgrompérchips

Chips de patates douces

Süsskartoffelchips

1 **D'Séissgrompere schielen**
Éplucher les patates douces
Die Süsskartoffeln schälen

2 **D'Séissgrompéren a kleng Stécker schneiden**
Couper les patates douces en petits morceaux
Die Süsskartoffeln in kleine Stücke schneiden

3 **D'Stécker op e Bakblech mat Bakpabeier leeën**
Etaler les morceaux sur une plaque de cuisson avec du papier cuisson
Die kleinen Stücke auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben

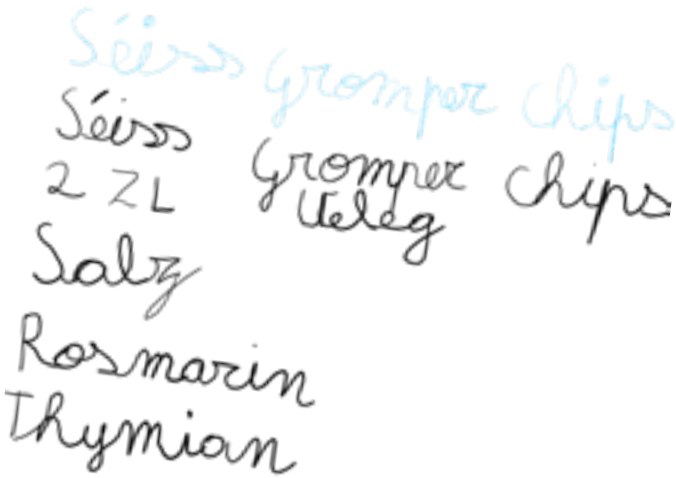
4 **D'Séissgrompere mam Ueleg areiwen a mat Salz, Thymian a Rosmarin wierzen**
Badigeonner les patates douces d'huile et les assaisonner de sel, de thym et de romarin
Die Süßkartoffeln mit Öl bestreichen und mit Salz, Thymian und Rosmarin würzen

5 **Am Uewe bei 180°C Ëmloft baken** ⚠
Cuire au four à 180°C à chaleur tournante ⚠
Im Ofen bei 180°C Umluft backen ⚠

Séissgromperen LU
2 ZL Ueleg
Salz
Rosmarin
Thymian

Patates douces FR
2 càs huile
Sel
Romarin
Thym

Süsskartoffel DE
2 EL Öl
Salz
Rosmarin
Thymian



⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1

2

3

4

5

Bruschetta

Bruschetta

Bruschetta

1 **D'Tomaten a kleng Stécker schneiden**
Couper les tomates en petits morceaux
Die Tomaten in kleine Stücke schneiden

2 **De Péiterséileg kleng schneiden**
Ciseler le persil
Die Petersilie klein schneiden

3 **De Basilikum kleng schneiden**
Ciseler le basilic
Das Basilikum klein schneiden

4 **De Knuewelek a Stécker schneiden**
Couper l'ail en petits morceaux
Den Knoblauch in kleine Stücke schneiden

5 **Den Mozzarella zerklengeren**
Emietter la mozzarella
Den Mozzarella zerkleinern

6 **Alles vermëschen**
Mélanger le tout
Alles vermischen

---

7 **Den Hiefdeeg zoubereeden**
Préparer la pâte à levure
Den Hefeteig zubereiten

8 **Den Hiefdeeg als Baguette zesummerullen a bei 180°C am Uewen ca. 30 Minutte bake loossen.**
Former une baguette avec la pâte et laisser cuire environ 30 minutes au four à 180°C
Ein Baguette mit dem Hefeteig formen und anschließend im Ofen bei 180°C 30 Minuten backen

9 **D'Baguette ofkille loossen, a Stécker schneiden an Ueleg mam Pinsel drop maachen**
Laisser refroidir la baguette, la couper en tranches et badigeonner d'huile
Das Baguette abkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit Öl bestreichen

10 **D'Mixtur op d'Baguette schmieren**
Etaler le mélange sur la baguette
Die Mischung auf das Baguette streichen

LU

HIEFDEEG
220ml Mëllech
1 Würfel frësch Hief
1 TL Zocker
80gr Botter
1 Ee
500gr Miel
1 TL Salz

FR

PÂTE À LEVURE
220ml lait
1 cube de levure fraîche
1 càc sucre
80gr beurre
1 œuf
500gr farine
1 càc sel

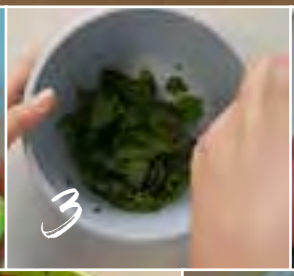
DE

HEFETEIG
220ml Milch
1 Würfel frische Hefe
1 TL Zucker
80gr Butter
1 Ei
500gr Mehl
1 TL Salz

Bruschetta
Hefteig
220 milch
1 Würfel frische Hefe
1 TL Zucker
80 gr Butter
1 Ei
500 mehl
1 TL

1

2


3

4

5

6

7

8

9

10

Vegetaresch Rousen

Roses végétariennes

Vegetarische Rosen

1 **De Blierderdeeg ausrullen, d'Tomatenzooss verdeelen, de Mozzarella, den Thymian an de Rosmarin dobäi ginn**
Étaler la pâte feuilletée et la tartiner de sauce tomate, ajouter la mozzarella, le thym et le romarin
Den Blätterteig ausrollen, mit der Tomatensoße bestreichen, den Mozzarella, den Thymian und den Rosmarin dazugeben

2 **Den Deeg zesummerullen**
Enrouler la pâte
Den Teig zusammenrollen

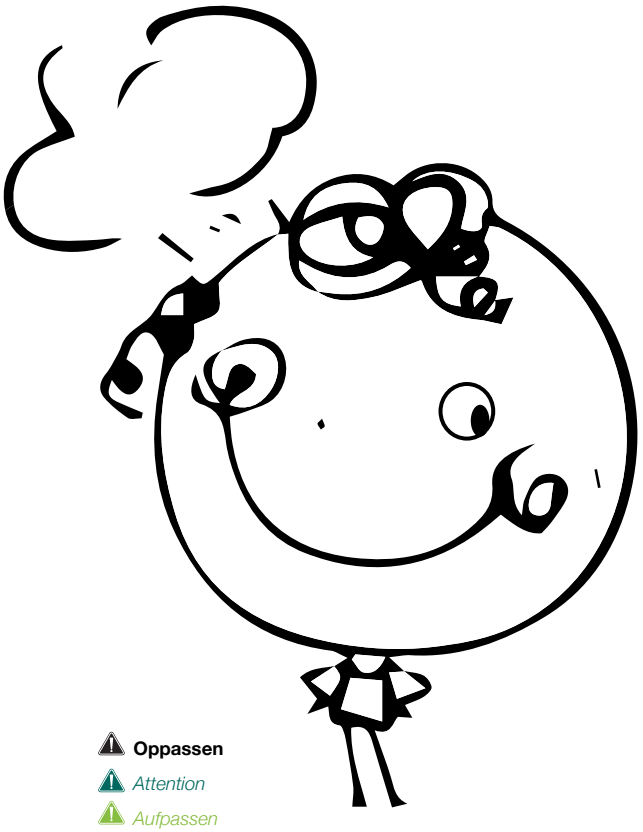
3 **Den Deeg a Stécker schneiden**
Couper la pâte en tranches
Den Teig in Scheiben schneiden

4 **Bei 180°C Ëmloft fir ongefeier 30 Minutte an den Uewen ginn** ⚠
Cuire au four à 180°C à chaleur tournante pendant environ 30 minutes ⚠
Bei 180°C Umluft für ungefähr 30 Minuten in den Ofen ⚠

Bliederdeeg LU
Tomatenzooss
Mozzarella
Rosmarin
Thymian

Pâte feuilletée FR
Sauce tomate
Mozzarella
Romarin
Thym

Blätterteig DE
Tomatensoße
Mozzarella
Rosmarin
Thymian



Vegetaresch Rousen
Bliederdeeg
Tomatenzooss
Rosmarin
Thymian

⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1

3

4

Sonnebrout

Pain soleil

Sonnenbrot

1 **Alles matenee vermëschen**
Mélanger tous les ingrédients
Alle Zutaten mischen

2 **Kleng Bulle formen**
Former de petites boules
Kleine Kügelchen formen

3 **Matt de Bullen eng Sonn formen**
Former un soleil avec les boules
Mit den Kügelchen eine Sonne formen

An den Uewe ginn a bei 180°C
ca. 30 Minutte bake loossen ⚠
Mettre au four et laisser cuire environ 30 minutes
à 180°C ⚠
In den Ofen schieben und bei 180°C
für 30 Minuten backen ⚠

Kraiderbotter selwer maachen
Préparer du beurre maître d'hôtel
Kräuterbutter selber machen

4 **D'Ram an eng Schossel schëdden**
Verser la crème fraîche dans un bol
Die Sahne in eine Schüssel geben

5 **Sou laang rësele bis et e Klompe Botter gëtt**
Secouer jusqu à obtention d'une motte de beurre
Solange schütteln bis es zu einem Klumpen Butter wird

6 **D'Bratzele mat enger Schéier kleng schneiden**
Ciseler la ciboulette à l'aide de ciseaux
Den Schnittlauch mit Hilfe einer Schere klein schneiden

7 **De Péiterséileg mat enger Schéier kleng schneiden**
Ciseler le persil à l'aide de ciseaux
Die Petersilie mit Hilfe einer Schere klein schneiden

8 **D'Bratzelen an de Péiterséileg dobäi ginn**
Ajouter la ciboulette et le persil
Den Schnittlauch und die Petersilie hinzufügen

9 **De Botter mat engem Pinsel op d'Brout schmieren**
Badigeonner le pain avec le beurre maître d'hôtel
Die Kräuterbutter auf das Brot streichen

500gr Miel LU
1 TL Salz
300ml woodlech Waasser
2 ZL Ueleg
1 Pack Hief

KRAIDERBOTTER
Ram
Bratzelen
Péiterséileg

500gr farine FR
1 càc sel
300ml eau tiède
2 càs huile
1 paquet de levure

BEURRE MAÎTRE D'HÔTEL
Crème fraîche
Ciboulette
Persil

500gr Mehl DE
1 TL Salz
300ml lauwarmes Wasser
2 EL Öl
1 Päckchen Hefe

KRÄUTERBUTTER
Sahne
Schnittlauch
Petersilie

Sunny Bread
500 gr Mehl
1 TL Salz
300 ml lauwarmes Wasser
2 El Öl
1 Päckchen Hefe
zum Bestreichen
oder nen Butter Kräuterbutter

⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Gemëispaangecher

Crêpes aux légumes

Gemüsepfannkuchen

1 **Fir de Paangechsdeeg d'Eeër, d'Mëllech, d'Salz, de flëssege Botter an d'Miel mixen**
Mélangez les œufs, le lait, le sel, le beurre liquide et la farine pour obtenir la pâte à crêpes
Die Eier, die Milch, das Salz, die flüssige Butter und das Mehl zu einem Pfannkuchenteig verrühren

2 **D'Courgette, de Kürbis an d'rout Rommele kachen a püréiere fir se duerno bei den Deeg bäizeginn**
Cuire et réduire en purée la courgette jaune, le potiron et les betteraves, puis les ajouter à la pâte à crêpes
Die gelbe Zucchini, den Kürbis und die rote Beete kochen und pürieren, anschließend zum Teig geben

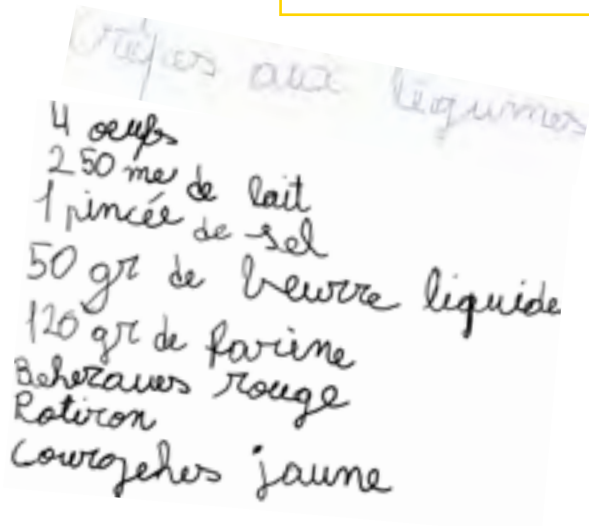
3 **D'Uebst kleng schneiden**
Couper les fruits en morceaux
Das Obst in kleine Stücke schneiden

4 **D'Paangecher zoubereeden** ⚠
Préparer les crêpes ⚠
Die Pfannkuchen zubereiten ⚠

LU
4 Eeër
250ml Mëllech
1 Pris Salz
50gr flëssege Botter
120gr Miel
Rout Rommelen
Kürbis
Giel Courgette

FR
4 oeufs
250ml lait
1 pincée de sel
50gr beurre liquide
120gr farine
Betteraves
Potiron
Courgette jaune

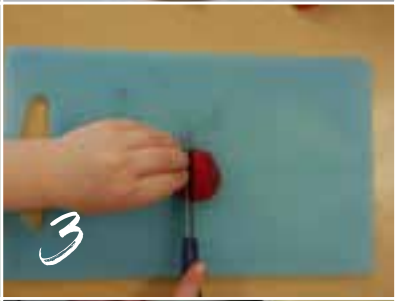
DE
4 Eier
250ml Milch
1 Prise Salz
50gr flüssige Butter
120gr Mehl
Rote Beete
Kürbis
Gelbe Zucchini



⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1

2


3

4

Sonnenzopp

Soupe soleil

Sonnensuppe

1 **D'Muerte schielen an a kleng Stécker schneiden**
Éplucher et couper les carottes en petits morceaux
Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden

2 **D'Grompere schielen an a kleng Stécker schneiden**
Éplucher et couper les pommes de terre en petits morceaux
Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden

3 **D'Tomaten, d'Paprika, d'Zwiwwel an de Knuewelek a kleng Stécker schneiden**
Couper les tomates, les poivrons, l'oignon et l'ail en petits morceaux
Die Tomaten, die Paprika, die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Stücke schneiden

4 **D'Geméis opkachen**
Cuire les légumes
Das Gemüse kochen

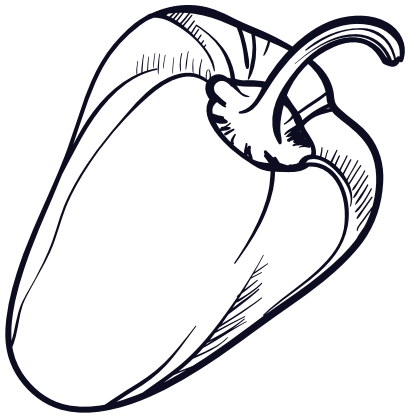
5 **D'Gémeis püréieren**
Mixer les légumes
Das Gemüse pürieren

LU
150gr Muerten
1 Zwiwwel
2 Zéiwe Knuewelek
2 giel Paprika
2 giel Tomaten

FR
150gr carottes
1 oignon
2 gousses d'ail
2 poivrons jaunes
2 tomates jaunes

DE
150gr Karotten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 gelbe Paprika
2 gelbe Tomaten

Sonnensuppe
150gr Möhren
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
2 gelbe Paprika
2 gelbe Tomaten



1

2

3

4

Firwat Uebst a Geméis iessen?

Well se räich u Faseren, Vitaminnen a Mineralstoffer sinn, a well hir positiv Auswierkung op d'Gesondheet bewisen ass. Si hunn eng Schutzroll an der Präventioun vu Krankheeten.

Pourquoi consommer des fruits et légumes ?

Parce qu'ils sont riches en fibres, en vitamines et minéraux, et parce que leur effet positif sur la santé est prouvé. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies.

Warum Obst und Gemüse konsumieren?

Weil sie reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind und weil ihre positive Wirkung auf die Gesundheit nachgewiesen ist. Sie haben eine Schutzfunktion bei der Vorbeugung von Krankheiten.

Hoofdgerecht

Plat principal

Hauptgang

Kürbisnuddelen
Pâtes au potiron
Kürbisnudeln

Pizza
Pizza
Pizza

Sushi
Sushi
Sushi

Sonneravioli
Ravioli soleil
Sonnenravioli

Kniddelen
Kniddelen
Kniddelen

Kürbisnuddelen

Pâtes au potiron

Kürbisnudeln

1 **De Kürbis an zwee schneiden**
Couper le potiron en deux
Den Kürbis in zwei Teile schneiden

2 **D'Kären aus dem Kürbis huelen**
Retirer les graines du potiron
Die Kerne aus dem Kürbis entfernen

3 **De Kürbis a kleng Stécker schneiden a kachen**
Couper le potiron en petits morceaux et faire cuire
Den Kürbis in kleine Stücke schneiden und kochen

4 **De Kürbis püréieren**
Réduire le potiron en purée
Den Kürbis pürieren

5 **De Kürbis mat Miel vermëschen**
Mélanger le potiron avec la farine
Den Kürbis mit Mehl vermischen

6 **Soubal den Deeg drëchen ass, ausrullen**
Dès que la pâte est sèche, l'étaler
Sobald der Teig trocken ist, ausrollen

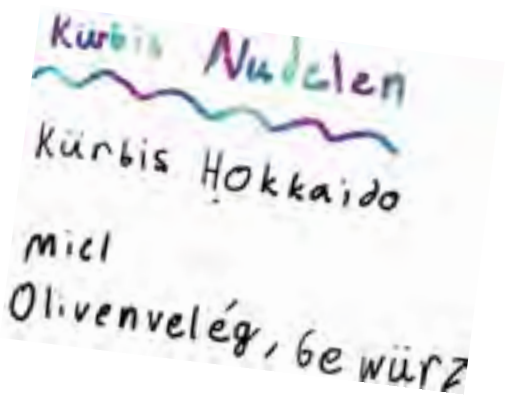
7 **Rondelen ausstiechen**
Découper des cercles
Kreise ausstechen

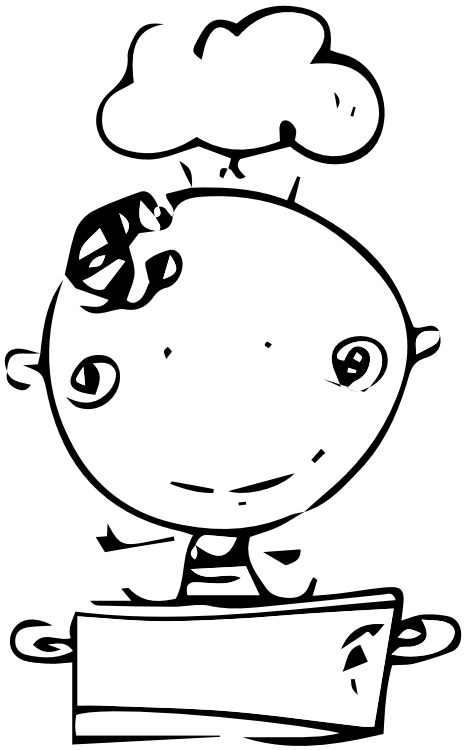
8 **D'Nuddele kachen** ⚠
Cuire les pâtes ⚠
Die Nudeln kochen ⚠

Hokkaido-Kürbis LU
Miel

Potiron Hokkaido FR
Farine

Hokkaido-Kürbis DE
Mehl





⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1

2

3

4

5

6

7

8

Pizza
Pizza
Pizza

1 **De Paprika a Stécker schneiden**
Couper le poivron en morceaux
Die Paprika in Stücke schneiden

2 **D'Oliven a Stécker schneiden**
Couper les olives en morceaux
Die Oliven in Stücke schneiden

3 **De Mozzarella a Stécker schneiden**
Couper la mozzarella en morceaux
Der Mozzarella in Stücke schneiden

4 **Den Deeg zoubereeden an ausrullen**
Préparer la pâte et l'étaler
Den Teig zubereiten und ausrollen

5 **D'Zooss gläichméisseg um Deeg verdeelen**
Répartir la sauce uniformément sur la pâte
Die Soße gleichmäßig auf dem Teig verteilen

6 **D'Pizza mat dem Paprika, den Oliven an der Mozzarella beleeën**
Garnir la pizza de poivrons, d'olives et de mozzarella
Die Pizza mit der Paprika, den Oliven und dem Mozzarella belegen

7 **D'Pizza bei 180°C ca. 30 Minutte baken** ⚠
Laisser cuire environ 30 minutes au four à 180°C ⚠
Bei 180°C ca. 30 Minuten backen ⚠

PIZZADEEG LU
½ TL Zocker
10gr frësch Hief
250gr Miel
4 ZL Olivenueleg
¾ TL Salz
600ml Waasser

PÂTE À PIZZA FR
½ càc sucre
10gr levure fraîche
250gr farine
4 càs huile d'olive
¾ càc sel
600ml eau

PIZZATEIG DE
½ TL Zucker
10gr frische Hefe
250gr Mehl
4 EL Olivenöl
¾ TL Salz
600ml Wasser

⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1

2

3

4

5

6

Sushi

Sushi

Sushi

1 **De Sushiräis wäsche bis d'Waasser duerchsichteg ass**
Laver le riz à sushi jusqu'à ce que l'eau soit transparente
Den Sushireis waschen bis das Wasser durchsichtig ist

2 **D'Bambusmatt mat Frischhaltefolie awéckele fir dass de Räis net peche bleift**
Envelopper le tapis de bambou avec du film alimentaire pour éviter que le riz ne colle
Die Bambusmatte mit Frischhaltefolie einwickeln, um zu vermeiden, dass der Reis kleben bleibt

3 **De Paprika an d'Muerten a Sträife schneiden**
Couper les poivrons et les carottes en lamelles
Die Paprika und die Karotten in Streifen schneiden

4 **D'Kornischong a Sträife schneiden**
Couper le cornichon en lamelles
Gurke in Streifen schneiden

5 **D'Avocado a Sträife schneiden**
Couper l'avocat en lamelles
Die Avocado in Streifen schneiden

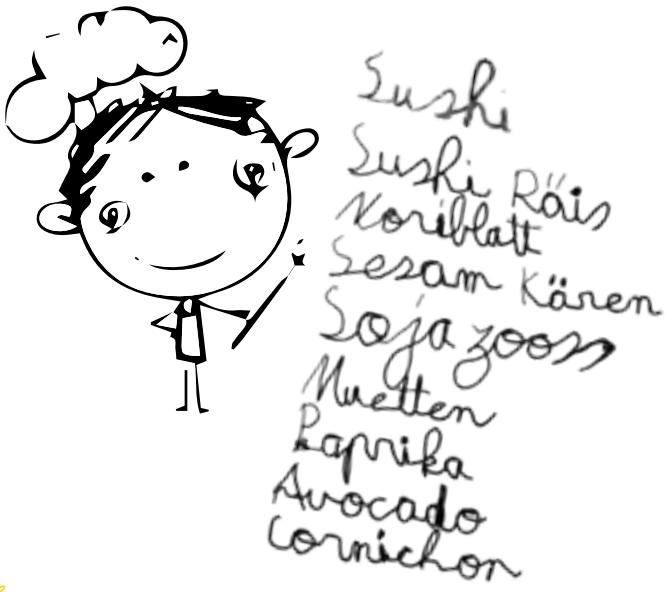
6 **De Räis um Noriblaat verdeelen**
Fakultativ kann ee Sesamkären drop streeën
Répartir le riz sur la feuille de nori
Ajouter du sésame (facultatif)
Den Reis auf dem Noriblatt verteilen
Falkultative Sesam dazugeben

7 **D'Noriblat mam Räis an de Sesamkären ëmdréien an erëm Räis op d'Noriblat verdeelen an d'Avocado an d'Mëtt leeën a fest zesummerullen**
Retourner la feuille de nori avec le riz et le sésame et répartir à nouveau le riz sur la feuille de nori et placer l'avocat au milieu. Rouler fermement
Das Noriblatt mit dem Reis und dem Sesam umdrehen, wieder Reis auf dem Noriblatt verteilen und die Avocado in die Mitte legen
Fest zusammenrollen

LU
Sushiräis
Noriblat
Sesamkären
Sojazooss
Muerten
Paprika
Avocado
Kornischong

FR
Riz à sushi
Feuille de nori
Graines de sésame
Sauce soja
Carottes
Poivrons
Avocat
Concombre

DE
Sushireis
Noriblatt
Sesamsamen
Sojasauce
Karotten
Paprika
Avocado
Gurke



2

3

4

5

6

7

Sonneravioli

Ravioli soleil

Sonnenravioli

1 **All d'Zutate fir den Deeg mëschen a roue loossen**
Mélanger tous les ingrédients de la pâte et laisser reposer
Alle Zutaten für den Teig vermischen und ruhen lassen

2 **Den Deeg a Stécker schneiden**
Couper la pâte en morceaux
Den Teig in Stücke schneiden

3 **Den Deeg e puermol duerch d'Nuddelsmaschinn gi fir dass en dënn gëtt**
Passer la pâte plusieurs fois dans la machine à pâtes pour qu'elle devienne plus fine
Den Teig mehrere Male durch die Nudelmaschine geben damit der Teig dünn wird

4 **De Spinat kachen**
Cuire les épinards
Den Spinat kochen

5 **De Spinat mam Knuewelek an dem Ricotta mixen**
Mélanger les épinards avec l'ail et la ricotta
Den Spinat mit dem Knoblauch und dem Ricotta vermischen

6 **D'Fëllung an d'Mëtt vum Deeg ginn**
Mettre la farce au milieu de la pâte
Die Füllung in die Mitte des Teiges geben

7 **Den Deeg zouklappen a mat der Forschett op de Säite fixéieren**
Fermer la pâte et fixer les côtés avec une fourchette
Den Teig zuklappen und mit einer Gabel an den Rändern befestigen

8 **D'Ravioli a kachendem Waasser kachen** ⚠
Cuire les raviolis dans l'eau bouillante ⚠
Die Ravioli in kochendem Wasser kochen ⚠

LU

500gr Miel
5 Eeër
5 EL Olivenueleg
Salz

FËLLUNG
250gr Spinat
Ricotta
Knuewelek

FR

500gr farine
5 œufs
5 càs huile d'olive
Sel

FARCE
250gr épinards
Ricotta
Ail

DE

500gr Mehl
5 Eier
5 EL Olivenöl
Salz

FÜLLUNG
250gr Spinat
Ricotta
Knoblauch

⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1
2
3
4
5
6
7
8

Kniddelen

Kniddelen

Kniddelen

1 **De Pesto selwer maachen**
Faire le pesto
Das Pesto selbst zubereiten

2 **D'Tomaten a kleng Stécker schneiden**
Couper les tomates en petits morceaux
Die Tomaten in kleine Stücke schneiden

3 **De Péiterséileg an de Basilikum kleng schneiden**
Ciseler le persil et le basilic
Die Petersilie und das Basilikum schneiden

4 **D'Tomaten, de Knuewelek, de Péiterséileg an de Basilikum mixen**
Mixer les tomates, l'ail, le persil et le basilic
Die Tomaten, den Knoblauch, die Petersilie und das Basilikum mixen

---

5 **De Wäisse Kéis, d'Miel, d'Eeër an d'Salz zu engem Deeg mëschen**
Mélanger le fromage blanc, la farine, les œufs et le sel pour obtenir une pâte
Den Quark, das Mehl, die Eier und das Salz zu einem Teig verrühren

6 **Den Deeg portiounsweis mat zwee Läffelen a kachend Waasser ginn** ⚠
A l'aide de deux cuillères, verser la pâte par portions dans de l'eau bouillante ⚠
Den Teig portionsweise mit zwei Löffeln in kochendes Wasser geben ⚠

7 **Soubaal d'Kniddelen uewe schwammen, mat engem Schaumläffel eraushuelen**
Retirer les kniddelen à la louche dès qu'ils remontent à la surface
Die Kniddelen mit der Schöpfkelle herausnehmen, sobald sie aufsteigen

8 **D'Kniddele mam Pesto an enger Schossel vermëschen.**
Mélanger les kniddelen et la sauce pesto dans un saladier
Kniddelen und Pesto in einer Schüssel mischen

500gr Wäisse Kéis LU
300-400gr Miel
4-5 Eeër
Salz

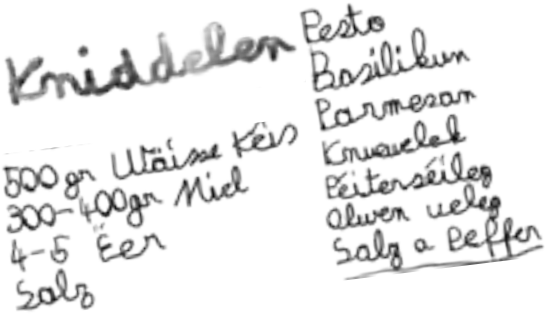
PESTO
Basilikum
Parmesan
Knuewelek
Péiterséileg
Olivenueleg
Salz a Peffer

500gr fromage blanc FR
300-400gr farine
4-5 œufs
Sel

PESTO
Basilic
Parmesan
Ail
Persil
Huile d'olive
Sel et poivre

500gr Quark DE
300-400gr Mehl
4-5 Eier
Salz

PESTO
Basilikum
Parmesan
Knoblauch
Petersilie
Olivenöl
Salz und Pfeffer



⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1

2

3

4

5

6

Sidd schlau a genéisst
Desserte mat
gesonden Zutaten.

Soyez malins et savourez
des desserts à base
d'ingrédients sains.

Seien Sie schlau und genießen
Sie Nachtische mit
gesunden Zutaten.

Dessert
Dessert
Nachtisch

Kürbiskuch
Gâteau au potiron
Kürbiskuchen

Kürbiseisekuchen
Gaufres au potiron
Kürbiswaffeln

Huewerflackekichelcher
Biscuits aux flocons d'avoine
Haferflockenkekse

Schoko-Hieselnëss Crème
Crème chocolat noisettes
Schoko-Haselnuss Creme

Sonnemüsliriegel
Barre de céréales soleil
Sonnenmüsliriegel

Scones
Scones
Scones

Sonnepuddingstaart
Tarte au pudding soleil
Sonnenpuddingtorte

Friichtegummi
Gomme aux fruits
Fruchtgummi

Kürbiskuch

Gâteau au potiron

Kürbiskuchen

1 **De Kürbis a Stécker schneiden, kachen a püréieren**
Couper le potiron en morceaux, le cuire et le réduire en purée
Den Kürbis in Stücke schneiden, kochen und pürieren

2 **Fir d'Fëllung 300gr Frëschkéis, 1 Ee, 100gr Zocker mam Puddingpolver gutt vermëschen**
Pour la farce, mélanger 300gr de fromage frais, 1 œuf, 100gr de sucre et la poudre de pudding
Für die Füllung 300gr Frischkäse, 1 Ei, 100gr Zucker mit dem Puddingpulver vermischen

3 **Fir de Schockelasdeeg de Schockela zerklengeren a mam Botter am bain-marie schmëlzen**
Pour la pâte au chocolat, concasser le chocolat et le faire fondre avec le beurre au bain-marie
Für den Schokoteig die Schokolade zerkleinern und mit Butter im Wasserbad schmelzen

4 **De Schockelasbotter mat 100gr Zocker verréieren an zwee Eeër, Miel a Kakaopolver ënnermëschen**
Ajouter 100gr de sucre au beurre de chocolat et incorporer deux œufs, la farine et le cacao en poudre
Die Schokobutter mit 100gr Zucker verrühren und zwei Eier, Mehl und Kakaopulver unterrühren

5 **Mindestens 2/3 vum Deeg an eng Bakform ginn a glat sträichen**
Verser au moins 2/3 de la pâte dans un moule et lisser la pâte
Mindestens 2/3 des Teiges in eine Backform geben und glattstreichen

6 **De Kürbisdeeg um Deeg verdeelen an de Rescht Schokodeeg a klenge Fläpp dropsetzen a mat enger Forschett liicht marbréieren**
Répartir la pâte de potiron sur la pâte et y déposer le reste de la pâte au chocolat par petites touches et marbrer légèrement avec une fourchette
Den Kürbisteig auf dem Teig verteilen und den Rest des Schokoteiges kann man mit Klecksen daraufsetzen und mit einer Gabel leicht marmorieren

7 **De Kuch bei 180°C ca. 40-60 Minutte baken** ⚠
Cuire le gâteau au four à 180°C pendant environ 40 à 60 minutes ⚠
Den Kuchen bei 180°C für ca. 40-60 Minuten backen ⚠

8 **Fir ze kontrolléieren op de Kuch fäerdeg ass, mam Zännstocher dra picken. Wa keen Deeg dru peche bleift ass de Kuch gutt**
Piquer le gâteau avec un cure-dent. Si aucune pâte ne colle au cure-dent, la cuisson du gâteau est terminée
Mit einem Zahnstocher in den Kuchen stechen. Wenn kein Teig am Zahnstocher klebt, ist der Kuchen fertig gebacken

300gr Hokkaido-Kürbis LU
300gr Frëschkéis
(z.B. Philadelphia)
3 Eeër
200gr Zocker
3 ZL Vanillpuddingpolver
100gr schwaarze Schockela
120gr Botter
100gr Miel
1 ZL Kakaopolver

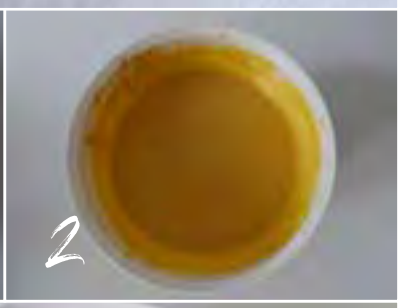
300gr potiron Hokkaido FR
300gr fromage frais
3 œufs
200gr sucre
3 càs poudre de pudding vanille
100gr chocolat noir
120gr beurre
100gr farine
1 càs poudre en cacao

300gr Hokkaido-Kürbisfleisch DE
300gr Doppelrahmfrischkäse natur
3 Eier
200gr Zucker
3 EL Vanillepuddingpulver
100gr Zartbitterschokolade
120gr Butter
100gr Mehl
1 EL Kakaopulver

Kurbiskuchen
300 gr Kurbis
300 gr Rappdrahmfrischkäse
3 Eier
200 gr Zucker
3 El Vanillepuddingpulver
100 gr Zartbitterschokolade
120 gr Butter
100 gr Mehl
1 El Kakaopulver

⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1


2

3

4

5

6

Kürbiseisekuchen

Gaufres au potiron

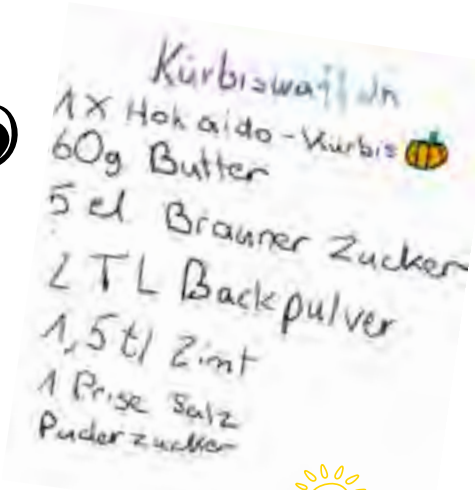
Kürbiswaffeln

1 **De Kürbis a Stécker schneiden a kachen**
Couper le potiron en morceaux et le faire cuire
Den Kürbis in Stücke schneiden und kochen

2 **De Kürbis püréieren**
Réduire le potiron en purée
Den Kürbis pürieren

3 **Den Eisekuchdeeg mat 60gr Botter, 5 EL brongem Zocker, 2 Eeër, 1TL Vanilleextrakt, 240ml Vollmëllech, 190gr Miel, 2TL Bakpolver, 1,5 TL Zëmt ,1 Prise Salz a Pudderzocker maachen an de Kürbispurée drënnerréieren**
Préparer la pâte à gaufre avec 60g de beurre, 5 càs de sucre roux, 2 oeufs, 1 càc d'extrait de vanille, 240ml de lait entier, 190gr de farine, 2 càc de levure chimique, 1,5 càc de cannelle, 1 pincée de sel, et du sucre en poudre et y incorporer la purée de potiron
Den Waffelteig mit 60g Butter, 5 EL braunem Zucker, 2 Eiern, 1TL Vanilleextrakt, 240ml Vollmilch, 190gr Mehl, 2 TL Backpulver, 1,5 TL Zimt, 1 Prise Salz, Puderzucker vermischen und das Kürbispüree unterrühren

4 **Den Deeg an der waarmer Eisekuchenmaschinn baken**
Cuire la pâte dans le gaufrier chaud
Den Teig im warmen Waffeleisen backen



1 Hokkaido-Kürbis LU
60gr Botter
5 ZL brongen Zocker
2 Eeër
1 TL Vanilleextrakt
240ml Vollmëllech
190gr Miel
2 TL Bakpolver
1,5 TL Zëmt
1 Prise Salz
Pudderzocker

Un potiron Hokkaido FR
60gr beurre
5 càs sucre roux
2 œufs
1 càc extrait de vanille
240ml lait entier
190gr farine
2 càc levure chimique
1,5 càc canelle
1 pincée de sel
Sucre en poudre

1 Hokkaido-Kürbis DE
60gr Butter
5 EL brauner Zucker
2 Eier
1 TL Vanilleextrakt
240ml Vollmilch
190gr Mehl
2 TL Backpulver
1,5 TL Zimt
1 Prise Salz
Puderzucker

1

2

3

Huewerflackekichelcher

Biscuits aux flocons d'avoine

Haferflockenkekse

1 **D'Bananne mat enger Forschett zu rengem Purée zerdrécken**
Écraser les bananes à la fourchette pour obtenir une purée fine
Die Bananen mit einer Gabel zu einem feinen Püree zerdrücken

2 **De Vanillszocker, d'Huewerflacken an d'Schokelasdrëpsen dobäi ginn a gutt mëschen**
Ajouter le sucre vanillé, les flocons d'avoine, les pépites de chocolat et bien mélanger
Den Vanillezucker, die Haferflocken und die Schokoladentropfen hinzufügen und gut mischen

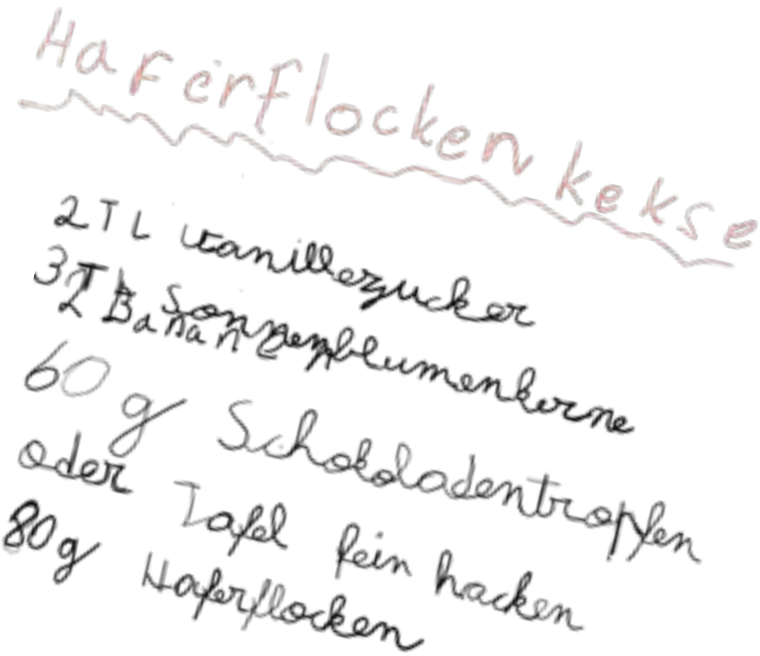
3 **D'Mass zu gläich grousse Cookies formen an op ee Bakblech leeën**
Former des cookies de taille égale et les placer sur une plaque de cuisson
Die Masse zu gleich großen Cookies formen und auf das Backblech legen

4 **D'Cookies fir 15-20 Minutte bei 180°C am Uewe baaken an dono liicht ofkille loossen** ⚠
Cuire les cookies au four à 180°C pendant 15 à 20 minutes et ensuite laisser refroidir un peu ⚠
Die Cookies 15-20 Minuten bei 180°C im Ofen backen und leicht abkühlen lassen ⚠

LU
2 Bananen
60g Schokelasdrëpsen
80g Huewerflacken
2 TL Vanillszocker

FR
2 bananes
60gr pépites de chocolat
80gr flocon d'avoine
2 càc sucre vanillé

DE
2 Bananen
60gr Schokoladenchips oder Schokoladenstückchen
80gr Haferflocken
2 TL Vanillzucker



⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

4

1

2

3

Schoko-Hieselnëss Crème

Crème chocolat noisettes

Schoko-Haselnuss Creme

1 **De Schokela a Stécker mat der Ram, dem Botter, dem Vanillszocker, dem Kakaopolver an dem Salz an engem Dëppe kachen**
Cuire le chocolat en morceaux avec la crème, le beurre, le sucre vanillé, le cacao en poudre et le sel dans une casserole
Die Schokolade in Stücken mit der Sahne, der Butter, dem Vanillezucker, dem Kakaopulver und dem Salz in einem Topf kochen

2 **D'Hieselnëss an ee virgeheizten Uewe ginn an 12 Minutte bei 180°C réischteren** ⚠
Mettre les noisettes dans le four préchauffé et les torréfier pendant 12 minutes à 180°C ⚠
Die Haselnüsse in den vorgeheizten Ofen geben und für 12 Minuten bei 180°C rösten ⚠

3 **Déi waarm Hieselnëss an e proppert Duch ginn a reiwe bis d'Haut sech léist**
Mettre les noisettes chaudes dans une serviette propre et les frotter jusqu'à ce que la peau s'enlève
Die noch warmen Haselnüsse in ein sauberes Tuch geben und reiben, bis die Haut sich löst

4 **Déi ofgekillten Hieselnëss an ee Mixbehälter ginn an zerklengeren**
Mettre les noisettes refroidies dans un blender
Die abgekühlten Haselnüsse in einen Mixbehälter geben und zerkleinern

5 **D'Nossmass mat der Schokelascrème mixen**
Mélanger la crème au chocolat avec la purée de noisettes
Das Nussmus mit der Schokoladencreme mixen

100gr Hieselnëss
150gr Mëllechschockela
75ml Ram
50gr zëmmerwaarme Botter
1 TL Vanillszocker
1 TL Kakaopolver
1 Prise Salz

LU

100gr noisettes
150gr chocolat au lait
75ml crème
50gr beurre à température ambiante
1 càc sucre vanillé
1 càc poudre de cacao
1 pincée de sel

FR

100gr Haselnüsse
150gr Milchschokolade
75ml Sahne
50gr zimmerwarme Butter
1 TL Vanillezucker
1 TL Kakaopulver
1 Prise Salz

DE

⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1

2

3

4

5

Sonnemüsliriegel

Barres de céréales soleil

Sonnenmüsliriegel

1 **D'Huewerflacken an eng Schossel schëdden**
Mettre les flocons d'avoine dans un bol
Die Haferflocken in eine Schüssel geben

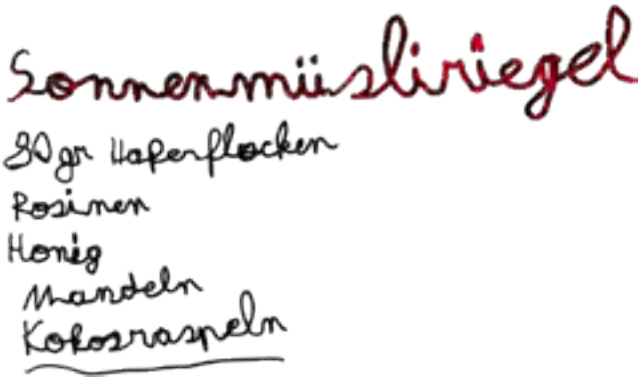
2 **All d'Zutate mat den Huewerflacke mësche bis et eng fest Mass gëtt**
Mélanger tous les ingrédients avec les flocons d'avoine et le miel jusqu' à obtention d'une masse ferme
Alle Zutaten mit den Haferflocken vermischen bis eine feste Masse entsteht

3 **Déi fest Mass an eng Form ginn a bei 180°C Ëmloft fir 8-10 Minutte baken** ⚠
Verser la masse dans un moule et cuire au four à 180°C pendant 8 à 10 minutes à chaleur tournante ⚠
Die feste Masse in eine Form geben und bei 180°C für 8-10 Minuten Umluft backen ⚠

LU
80gr Huewerflacken
Roséngen
Hunneg
Mandelen
Kokosraaspelen

FR
80gr flocons d'avoine
Raisins secs
Miel
Amandes
Noix de coco rapée

DE
80gr Haferflocken
Rosinen
Honig
Mandeln
Kokosraspeln



⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1

2

3

Scones

Scones

Scones

1 **De Saaft aus den Zitroune pressen**
Presser le jus de citron
Zitronensaft pressen

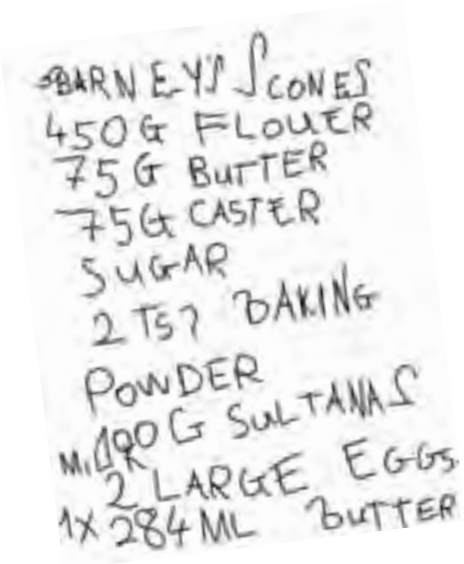
2 **Den Zitrounejus mat den Eeër,**
dem Pudderzocker an dem Botter opkachen
Chauffer le jus de citron avec les œufs,
le sucre en poudre et le beurre
Den Zitronensaft mit den Eiern
dem Puderzucker und der Butter aufkochen

3 **D'Zutate matenee vermëschen**
Mélanger tous les ingrédients
Alle Zutaten miteinander vermischen

4 **Den Deeg ausrullen a Kichelcher ausstiechen**
Etaler la pâte et découper les biscuits
Den Teig ausrollen und die Kekse ausstechen

5 **Den Uewen op 220°C virhëtzen**
a fir 12-15 Minutte baken ⚠
Préchauffer le four à 220°C
et laisser cuire pendant 12 à 15 minutes ⚠
Ofen auf 220°C vorheizen und
bei 12-15 Minuten backen ⚠

6 **De Lemon Curd mat de Scones zerveieren.**
Servir le lemon curd avec les scones
Das Lemon Curd mit den Scones servieren.



450gr Miel LU
75gr Botter
75gr Zocker
2 ZL Bakpolver
100gr Roséngen
2 Eeër
280ml Bottermëllech

LEMON CURD
250gr Pudderzocker
4 grouss Zitrounen
3 Eeër
125gr Botter

450gr farine FR
75gr beurre
75gr sucre
2 càs levure chimique
100gr raisins secs
2 œufs
280ml lait caillé

LEMON CURD
250gr sucre en poudre
4 grands citrons
3 œufs
125gr beurre

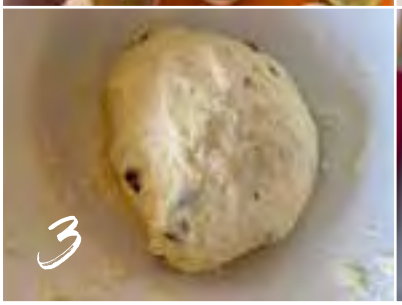
450gr Mehl DE
75gr Butter
75gr Zucker
2 EL Backpulver
100gr Rosinen
2 Eier
280ml Buttermilch

LEMON CURD
250gr Puderzucker
4 große Zitronen
3 Eier
125gr Butter

⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1

2


3

4

5

Sonnepuddingstaart

Tarte au pudding soleil

Sonnenpuddingtorte

1

D'Puddingfëllung zoubereeden
Préparer le pudding
Die Puddingfüllung zubereiten

D'Ee, d'Eegiel, den Zocker an d'Speisestäerkt an engem Dëppe mixen
Mélanger l'œuf, 1 jaune d'œuf, sucre, fécule de maïs dans une casserole
Das Ei, die Eigelbe, den Zucker und die Speisestärke in einem Topf vermengen

No an no d'Mëllech dozou ginn a glat réieren
Ajouter peu à peu le lait et mélanger jusqu'à obtention d'une masse lisse
Nach und nach die Milch dazugeben und zu einer glatten Masse verrühren

Bei mëttlerer Temperatur réiere bis d'Puddingmass gläich dëck ass a blubbert
Remuer la masse à température moyenne jusqu' à ce qu'elle soit homogène et fasse des bulles
Bei mittlerer Temperatur umrühren bis die Masse gleich ist und blubbert

De Pudding an eng Schossel ginn a mat Frischhaltefolie iwwerdecke fir dass keng Puddinghaut entsteet
Verser le pudding dans un saladier et le recouvrir d'un film alimentaire pour éviter la formation d'une peau de pudding
Den Pudding in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abdecken damit keine Puddinghaut entsteht

De Bliederdeeg aus der Packung huelen an en an enger Backform ausrullen
Retirer la pâte feuilletée de l'emballage et la dérouler dans un moule à tarte
Den Blätterteig aus der Packung nehmen und in der Backform ausrollen

2

De Pudding um Bliederdeeg verdeelen
Répartir le pudding sur la pâte feuilletée
Den Pudding auf dem Blätterteig verteilen

D'Form an de virgeheiztenen Uewe ginn a bei 250°C 10-15 Minutte backen ⚠
Mettre le moule dans le four préchauffé et faire cuire à 250°C pendant 10 à15 minutes ⚠
Die Form in den vorgeheizten Ofen geben und bei 250°C 10-15 Minuten backen ⚠

1 Ee LU
2 Eegiel
120gr Zocker
2 ZL Speisestäerkt
200ml Mëllech
Bliederdeeg
1 Vanillsstaang

1œuf FR
2 jaunes d'œuf
120gr sucre
2 càs fécule de maïs
200ml lait
Pâte feuilletée
1 gousse de vanille

1 Ei DE
2 Eigelb
120gr Zucker
2 EL Speisestärke
200ml Milch
Blätterteig
1 Vanilleschote

⚠ **Oppassen**
⚠ *Attention*
⚠ *Aufpassen*

1

2

Friichtegummi
Gomme aux fruits
Fruchtgummi

Verschidden Zorten Uebst LU

Fruits mélangés FR

Gemischtes Obst DE

1 **D'Bananen a kleng Stécker schneiden**
Couper les bananes en petits morceaux
Die Bananen in kleine Stücke schneiden

2 **D'Bananen an de Mixer ginn a mixen (Looss dir hei vun engem Erwuessenen hëllefen)**
Mettre les bananes dans le bol du mixeur et mixer (Fais-toi aider par un adulte)
Die Bananen in den Mixerbehälter geben und mixen (Lasse dir hierbei von einem Erwachsenen helfen)

3 **D'Bier schielen**
Éplucher la poire
Die Birne schälen

4 **D'Bier a kleng Stécker schneiden**
Couper la poire en petits morceaux
Die Birne in kleine Stücke schneiden

5 **D'Uebst an eng Schossel schëdden**
Mettre les fruits dans un bol
Das geschnittene Obst in eine Schüssel geben

6 **D'Uebst mam Stabmixer mixen (Looss dir hei vun engem Erwuessenen hëllefen)**
Mixer les fruits avec le mixeur (Fais-toi aider par un adulte)
Das Obst mit dem Stabmixer mixen (Lasse dir hierbei von einem Erwachsenen helfen)

7 **Dat gemixtent Uebst op ee Bakblech mat Bakpabeier ginn**
Verser les fruits mixés sur une plaque à cuisson avec du papier cuisson
Das gemixte Obst auf einen mit Backpapier ausgelegten Backblech geben

8 **Bei 50°C am Uewe fir 5-6 Stonne baken**
Cuire au four à 50°C pendant 5 à 6 heures
Bei 50°C im Ofen für 5-6 Stunden backen

9 **De Friichtegummi a kleng Sträife schneiden an zesummerullen**
Couper la gomme aux fruits en bandes et les enrouler
Das Fruchtgummi in Streifen schneiden und zusammenrollen

1
2
3
4
5
6
7
8

Mir waren dobäi

Nous avons participé

Wir haben teilgenommen

Service d'éducation et d'accueil

Gemeng Beetebuerg

Mat eis war eng lass
an der Kichen
Il y avait de l'ambiance
en cuisine avec nous
Mit uns war es lustig
in der Küche

Probéiert eis Rezepter

Goûtez à nos recettes

Kosten Sie unsere Rezepte

Mir hate
vill Spass

Nous nous sommes
bien amusés

Wir hatten
viel Spass

EDITEUR:
Gemeng Beetebuerg
SEA Sonnepavillon

PRINT:
GECKOprint

LAYOUT:
GECKO.lu

CONTACT:
Rp@bettembourg.lu

Gudden Appelitt

Bon appétit

Guten Appetit

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng
eis gemeng

Service d'éducation et d'accueil
Gemeng Beetebuerg

LITERATOUR
GEMENG BEETEBUERG 2022

AM KADER VUN
ESCH-SUR-ALZETTE
EUROPEAN CAPITAL
OF CULTURE

SICONA

PacteNature

KlimaPakt