Picknick – Menü

Eis

- Kauft die Eissorten, auf die ihr Appetit habt und nehmt Schüsseln und Löffel mit!

Obst

- Falls ihr nicht viel Aufwand betreiben möchtet, könnt ihr einfach Obst kaufen, waschen und klein schneiden.

Obstspieße

50 g	Schokolade, Vollmilch-
50 g	Schokolade, weiße
2 m.-große	Äpfel
1 kleine	Ananas, (evtl. Dose)
500 g	Erdbeeren, frisch oder TK
200 g	Weintrauben
	Spieße

Die Schokolade in getrennten Wasserbädern schmelzen lassen. Äpfel und Ananas in Würfel schneiden. Bei Ananas aus der Dose diese gut abtropfen lassen und dann klein schneiden.
Äpfel, Ananas, Erdbeeren und Weintrauben auf 16 Spieße ziehen und fadenförmig mit der geschmolzenen Schokolade abwechselnd, mal die Weiße, mal die Vollmilch-Schokolade, überziehen.
Die geschmolzene Schokolade kann man noch geschmacklich verändern wer mag: mit 1 Teelöffel Kokos, Haselnuss, Vanille oder Karamell.

Obstsalat

1	Banane(n)
2	Kiwi(s)
2	Äpfel
2	Nektarine(n)
1	Melone(n) (z.B. Wassermelone)
½	Zitrone(n), den Saft davon
2	Orange(n), filetiert
1 Handvoll	Beeren (TK), gemischte, nach Wahl
100 g	Joghurt (Stracciatella)

Obst putzen. Banane in Scheiben schneiden, das restliche Obst dann würfeln. Zitronensaft dazu geben und alles mit Joghurt vermischen. Das Obst kann je nach Geschmack verändert werden. Reicht für ca. 6 Personen.

Pancakes

240 g	Mehl (2 Cups)
480 ml	Buttermilch (2 Cups)
75 g	Butter (1/3 Cup), zerlassen
2	Ei(er)
1 EL	Zucker, evtl. 2 EL
2 TL	Backpulver
½ TL	Salz
	Öl oder Butter zum Ausbacken
n. B.	Ahornsirup oder Zucker
	Honig oder Konfitüre
evtl.	Butter für Butterflöckchen

Das ursprüngliche Rezept ist natürlich in amerikanischen Maßeinheiten angegeben. Für alle die zu Hause einen "Cup" Messbecher haben, stehen neben den Zutaten die Angaben in "Cups".

Die Eier schlagen. Buttermilch und zerlassene Butter hinzugeben und verrühren. Alle trockenen Zutaten gründlich mischen. Die trockenen Zutaten nun langsam in die Flüssigen gerade mal so lange einrühren, bis die Masse eine cremige Konsistenz ergibt.

Eine Pfanne erhitzen. Etwas Öl (Erdnussöl) oder Butter hineingeben. Langsam mit einem Schöpfer die Masse in die Pfanne geben (Menge: je nach Geschmack mehr oder weniger, wie groß man seine Pancakes eben haben möchte).

Die Pfanne nicht schwenken, um einen schön dicken, kompakten Pancake zu erhalten. Bei mittlerer Hitze backen, bis sich Luftbläschen an der Oberseite bilden und anfangen zu platzen. Die Oberfläche sollte auch nicht mehr flüssig sein, sonst verliert der Pancake beim Wenden seine Form.

Zeit zum Wenden! Kurz weiterbacken, bis der Pancake auch an der Unterseite (diesmal etwas unregelmäßiger) goldig braun wird - Achtung, das geht wirklich schnell!

In Ahornsirup ertränken (wer mag, kann auch Honig nehmen, Marmelade oder Zucker). Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wem jetzt noch immer zu wenig Kalorien drin sind, der kann noch Butterflöckchen oben draufsetzen die schön schmelzen und das Geschmackserlebnis vervollständigen.

Waffeln

500 g	Mehl
200 g	Zucker
250 g	Butter
2	Ei(er)
500 ml	Milch
1 Päckchen	Vanillezucker
	Öl oder Butter zum Ausbacken

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und mit dem Waffeleisen backen. Je nach Größe des Waffeleisens werden das ungefähr 12 – 16 Waffeln.

Achtung: Vergesst nicht, dass ihr ein Waffeneisen braucht!

Das Rezept ist ausgelegt für eine 12er Muffinform also für 12 Muffins!

Muffins

100 g	Butter
200 g	Schokolade, (Vollmilch oder Zartbitter)
250 g	Mehl
2 TL, gestr.	Backpulver
3	Banane(n)
1	Zitrone(n)
2	Ei(er)
100 g	Crème fraîche
100 g	Zucker

Den Backofen auf Ober- und Unterhitze 180 Grad vorheizen. Je ein Papierförmchen in die Vertiefungen des Muffinbleches setzen oder die Mulden einfetten.

Die Butter und die Schokolade zusammen vorsichtig schmelzen. Mehl und Backpulver vermischen. Die Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mischen. Etwa ein Drittel davon mit der Gabel zu Mus zerdrücken.

Die Eier mit Crème fraîche, Zucker, Bananenmus und Schokobutter verrühren. Die Mehlmischung zügig unterrühren und die Bananenscheiben unterheben.

Den Teig in die Blechvertiefungen füllen. Die Muffins im Ofen 20-25 Minuten backen, anschließend herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form nehmen.