



Essbarer Weihnachtsbaum!



Weihnachten ist die Zeit der Kekse, der gebrannten Mandeln am Christkindlmarkt und duftender heißer Schokolade. Das klingt wunderbar, ist aber nicht gerade gesund oder? Zu viel Zucker, zu wenig Vitamine. Natürlich musst du jetzt nicht auf all das verzichten, aber du solltest auf eine ausgewogene Ernährung achten und hier kommt Sumsis Rezept ins Spiel!

Das kaufst du ein (wenn möglich am besten immer Bio-Produkte):

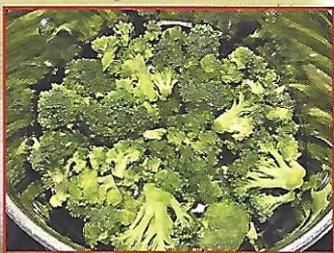
- Brokkoli
- 1 Packung Kartoffelpüree
- 1/4 l Milch
- 3 Scheiben Käse
- 3 Scheiben Extrawurst
- eine Handvoll kleine Cocktailtomaten

Das brauchst du aus der Küche:

Messer und Schneidbrett; kleiner Keksausstecher in Sternform (oder du schneidest eine Sternvorlage aus Papier aus)

So wird's gemacht:

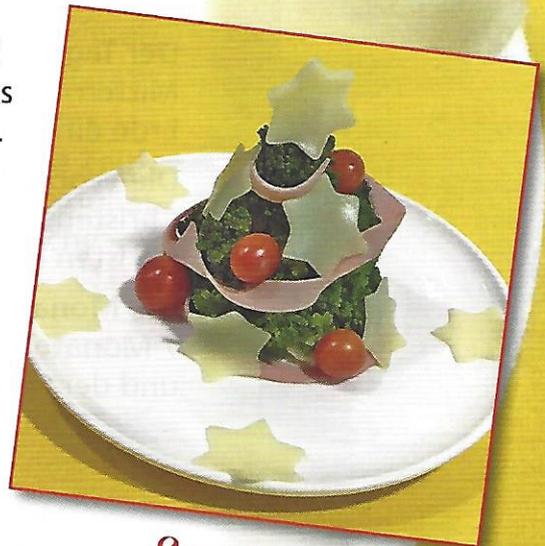
1. Wasche den Brokkoli gut und teile ihn in kleine Röschen.
2. Lege die Käsescheiben aufeinander und steche viele kleine Sterne aus dem Käse aus. Wenn du keinen kleinen Sternausstecher hast, dann pause den Stern aus der Vorlage ab und lege



Achtung: Wenn du mit scharfen Messern, heißen Kochtöpfen oder dem Backrohr arbeitest, bitte einen Erwachsenen, dir zu helfen!

ihn auf den Käse. Dann schneidest du mit einem scharfen Messer einen kleinen Stern nach dem anderen aus.

3. Schneide die Extrawurst wie auf dem Bild in eine Spirale.
4. Messe das Wasser und die Milch für das Kartoffelpüree ab.
5. Nun kochst du den Brokkoli für ca. 10 Minuten in Salzwasser.
6. In der Zwischenzeit bereitest du das Kartoffelpüree nach der Packungsangabe vor.
7. Bitte einen Erwachsenen, dir beim Abgießen des Brokkoli zu helfen.
8. Jetzt geht's ans Anrichten: Setze auf jeden Teller in der Mitte einen Klecks Kartoffelpüree in Form eines Kegels.
9. Darauf kommen nun jede Menge Brokkoliröschen, bis eine schöne Christbaumform entsteht.
10. Verziere deinen Christbaum nun mit den Käsesternen, der Schinken- girlande und den Tomaten.
11. Fertig ist dein essbarer Weihnachtsbaum!



*Sumsi wünscht dir
gutes Gelingen und ein
frohes Weihnachtsfest!*