



© Lisa-Louise Küffel

Kürbismuffin

Zutaten für 24 Stück

- 300 g Kürbisfleisch (Butterkürbis)
- 3 EL geriebene Nüsse
- 300 g Mehl
- 250 g Rohrzucker
- 3 Eier
- 150 ml Öl (Rapsöl oder Mohnöl)
- 100 ml Wasser
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Kürbis schälen, raffeln und in eine Schüssel geben.
Nüsse, Mehl plus Backpulver und Zucker dazugeben und verrühren.
Eier und Öl dazu.
Wasser und Salz.
Formen auflegen und Masse hinein.
Backen (ca. 175°C. 39 min)

TIPP:

Kann man auch als Torte anrichten.
Ist vor allem für Geburtstagsfeiern
oder Klassenfeste
geeignet.

René Wenzl
Alice Stockreiter

Kluge Köpfe kochen gesund

160 Seiten, 21 x 21 cm,
zahlreiche Farbbabb.

Verlagshaus der Ärzte € 17,90
ISBN 978-3-902552-49-5



Gesunde Küche für Kids

Kluge Köpfe kochen gesund

Kinder werden heute immer dicker und ernähren sich immer ungesünder. Bewusste Ernährung spielend leicht zu forcieren wünschen sich viele Eltern – Ihnen kann geholfen werden.

Zahlreiche prominente österreichische Küchenchefs haben einfach nachkochbare Rezepte zu diesem Kochbuch beige-steuert und der einführende ernährungsmedizinische Teil erklärt, warum gesunde Ernährung so wichtig ist und mit welchen einfachen Umstellungen eine wesentliche Verbesserung des Ernährungsverhaltens erreicht wird.

Die farbenfrohe Aufmachung, mit vielen Fotos, die die einzelnen Kochschritte zeigen, animieren Kinder dazu, sich selbst am Herd zu versuchen.

Die Autoren

Univ.-Prof. Dr. med. René Wenzl ist Frauenarzt mit dem Diplom Ernährungsmethodin. Er arbeitet an der Medizinischen Universität Wien.

Dr. Alice Stockreiter unterrichtet am Gymnasium Albertus Magnus Schule und beschäftigt sich außerdem mit Themen rund um das Soziale Lernen.

Beide befassen sich seit vielen Jahren mit Ernährungserziehung.

© Linke Seite: Klaus Trumer rechte Seite: Lisa-Louise Küffel



Prominente Küchenchefs, die ihre Rezepte beigesteuert haben:

- Hans Peter Fink
- Joachim Gradwohl
- Johann Lafer
- Toni Mörwald
- Karl und Rudi Obauer
- Jaqueline Pfeiffer
- Heinz Reitbauer
- Martin Sieberer
- Sissy Sonnleitner
- Liesl Wagner-Bacher
und andere