

# REGENBOGEN-KEKSE



Zutaten:

**150 g** Butter (Zimmerwärme)

**100 g** Zucker

1 Ei

½ TL Vanillepaste

**300 g** Mehl

½ TL Backpulver

Lebensmittelfarbe in Regenbogenfarben: rot, orange, gelb, grün, blau, lila

- Arbeitszeit ca. 45 Minuten
- Ruhezeit ca. 1 Stunde 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten
- Gesamtzeit ca. 1 Stunde 55 Minuten

Zubereitung:

Für ca. 36 Stück.

Mehl mit Backpulver, Zucker, Ei, Vanilleextrakt und Butter per Hand zügig zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt 20 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig dann auf sechs gleichgroße Portionen aufteilen und diese jeweils in einer anderen Farbe färben.

Den lila Teig zuerst zu einer gleichmäßigen Rolle formen, die etwa 1cm Durchmesser hat. Den blauen Teig so ausrollen, dass man die lila Teigrolle exakt darin einwickeln kann. Die Naht fest verschließen. Mit den anderen Teigstücken nach diesem Prinzip in der Reihenfolge grün, gelb, orange, rot weitermachen, die Rolle in Frischhaltefolie einwickeln und 45 min einfrieren.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Teigrolle in ca 0,5 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese dann nochmal halbieren, sodass man kleine Regenbögen hat. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 5-8 min hell backen und anschließend abkühlen lassen.

# REGENBOGEN-SMOOTHIE

Dieser Smoothie vereint die Farben des Regenbogens

## Diese Zutaten braucht ihr:

- 2 Orangen
- ½ Mango
- 3 Kiwis
- ½ Avocado
- 375 g Vanillejoghurt
- 270 ml Milch
- 100 ml Karottensaft
- 4 Eiswürfel
- 75 g tiefgekühlte Himbeeren
- 50 g tiefgekühlte Blaubeeren
- 1 Handvoll Babyspinat



## Außerdem diese Gegenstände & Geräte:

- Küchenwaage
- Mixer oder hohes Gefäß zum Pürieren
- kleines Messer
- Pürierstab
- Gläser
- Backpapier
- Schneidebrett
- Esslöffel
- Tablett (dieses muss ins Gefrierfach passen)

## So wird der Regenbogen-Smoothie gemacht:

1. Schält die Orangen, die Mango, die Kiwis und die Avocado. Entfernt bei der Mango und der Avocado die Kerne. Schneidet das Fruchtfleisch aller Früchte in Stücke. Legt diese Fruchtwürfel sortiert auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett und friert sie für mindestens 1 Stunde ein.
2. Püriert dann die Mangostücke mit 125 g Joghurt und 4 EL Milch und verteilt das Püree in 4 Gläser. Stellt die Gläser in den Kühlschrank.
3. Mixt die Himbeeren mit 125 g Joghurt und 4 EL Milch. Holt die Gläser aus dem Kühlschrank, gebt den dicklichen Saft jeweils mit einem Esslöffel darauf. Keinesfalls schütten – sonst vermischen sich die Schichten! Die Gläser müsst ihr auch schön vorsichtig transportieren, ihr Inhalt sollte nicht hin und her schwappen. Stellt die Gläser wieder kalt.
4. Jetzt sind die Kiwistücke an der Reihe: Mischt sie mit dem Babyspinat (das ist nicht eklig – wartet ab!), dem restlichen Joghurt und 110 ml Milch, „begrünt“ den Smoothie und kühlt ihn erneut.
5. Püriert die Blaubeeren mit der Avocado und der restlichen Milch (150 ml) und gebt diesen blauvioletten Saft auf die anderen Schichten, stellt alles kalt ... ihr kennt das ja schon.
6. Zum Schluss püriert ihr die Orangenstücke mit dem Karottensaft und 4 Eiswürfeln und löffelt diesen Saft als oberste Schicht auf den Smoothie.