

# gesundes Essen selbst kochen

Aus den  
Zusaten haben  
wir



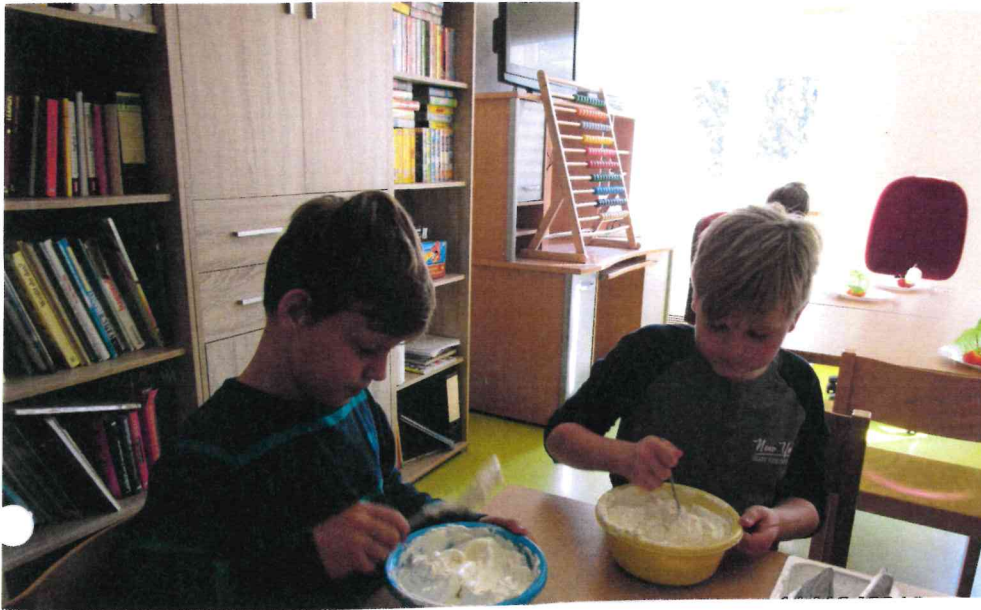
↳ gemeinsam  
ein leckeres  
Essen gekocht:

Dannika schneiden  
und füllen

Quark rühren  
und mit  
Kräutern mischen



# Gemeinsames Mittagessen:



Kartoffeln mit  
Kräutergurke

Paprika  
Frischkäse  
Schiffchen



Lecker!!!

# Tee selbst zubereiten



Wir haben von  
unserer  
Kräuterschnecke

Mintze + Melisse  
Geprück



und daraus  
Tee gekocht!

# Kräuter gesammelt und bestimmt



Wir haben in unserer Umgebung Pflanzen gesammelt und mit Hilfe von Büchern diese bestimmt.



Welche sind essbar?  
Welche sind giftig?

