



Einkaufsliste Fribo-Tag 2020

Damit du am Fribo-Tag mit uns zusammen basteln und kochen kannst, haben wir eine Einkaufsliste vorbereitet.

Für das Basteln mit Wilma brauchst du:

- Muffinförmchen aus Papier (
- Teller
- Nadel
- Dünnes buntes Papier (A4) - du kannst auch weißes Papier bunt anmalen
- Schere
- Tacker
- Kordel
- Einen erwachsenen Assistenten

Für das Kochen mit Carla brauchst du (Mengenangaben für 4 Personen)

Getränk:

- Früchte deiner Wahl: Melone (Wassermelone, Honigmelone), Erdbeeren, Himbeeren, Trauben, Mandarinen, Pfirsiche (da es momentan nicht alle Früchte gibt, kannst du auch Tiefkühlobst verwenden)
- Roter Sirup (Himbeer-, Erdbeer- oder Kirschsirup)
- 1 Flasche Apfelsaft
- 1 Flasche Mineralwasser
- 1 Zitrone
- Roter Tee (Früchte oder Malventee)

Snack:

- 30 g Olivenöl
- 220 g lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker
- $\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe
- 400 g Mehl
- 1 TL getrocknete Pizzakräuter, Oregano oder Thymian
- 1 TL Salz
- Zum Bestreichen
- 50 ml Olivenöl (zum Bestreichen)
- Einen erwachsenen Assistenten

Zum Verzieren (je nach Geschmack):

- Babybel Käse
- Käsewürfel (z.B. Gouda)
- Salatgurke
- Oliven
- Weintrauben
- Mini-Wurstchen
- Gewürzgurken (klein)
- Partytomaten
- Mini-Mozarella Kugeln
- Karotten oder Paprika
- Spieße

Für den Snack wäre es gut, wenn du die Brötchen dafür schon am Freitag mit Mama und Papa bäckst. Das geht so:

Mit Thermomix

Zuerst gebt ihr das Wasser, den Zucker und die Hefe in den Mixtopf und verrührt es für 25 Sekunden auf Stufe 2. Nun gebt ihr die restlichen Zutaten für den Teig dazu, stellt die Uhr auf 2 Minuten ein und startet die Knetstufe. Gebt den Teig dann in eine gefettete Schüssel und lasst ihn für etwa eine Stunde an einem warmen Platz stehen.

Auf herkömmliche Weise

Verrührt die Hefe und den Zucker in 50 ml des Wassers. Gebt das Mehl in eine Schüssel und drückt eine Mulde hinein - dort kommt nun das Hefegemisch rein. Lasst die Masse dann an einem warmen Ort für 15 Minuten gehen, bis sich Bläschen auf der Hefe bilden. Nun gebt ihr die restlichen Zutaten dazu und verknetet alles zu einem geschmeidigen Teig, der dann an einem warmen Ort für eine Stunde lang gehen soll.

Verwandlung in einen Brötchenwurm

Gebt das Olivenöl zum Bestreichen in eine kleine Tasse und presst die Knoblauchzehen hinein. Wenn euer Teig genug gegangen ist, nehmt ihr ihn euch vor und formt zuerst ein großes Brötchen, das den Kopf des Wurms bildet. Anschließend formt ihr viele kleine Brötchen, die ihr schlangenförmig an den Kopf anschließt. Ihr müsst die Brötchen nicht verbinden, das machen sie dann im Ofen von selbst.

Wenn euer Teig aufgebraucht ist, könnt ihr ihn mit dem Knoblauchöl bestreichen. Gebt dann das Backblech in den auf 250°C vorgeheizten Backofen und backt den Brötchenwurm für etwa 20 Minuten.

In der Sendung geht es dann weiter. Denn unser Wurm braucht auf jeden Fall noch ein bisschen Farbe. ☺

Wir freuen uns auf den Tag mit dir.

Fribo, Wilma, Carla, Andrea, Ralf und Dominik.