



Naturschoul Lasauvage - Newsletter März 2020

Hier das ganz einfache Rezept für unseren Lieblings-Apfel-Kuchen aus der Naturschule.
Bitte einen Erwachsenen, dir mit dem Ofen zu helfen.

Du brauchst :

3 Eier (und eine große Schüssel für den Teig, und einen grüne Mülltonne für die Schale)
170 g Zucker (also auch eine Waage und eine Schüssel um zu wiegen- oder einen Messbecher)
150 g Mehl (mit Waage oder Messbecher)
2 kleine Löffel Backpulver
1 Spitze von einem normalen Messer voll Zimt (kannst du weglassen, wenn du sowas nicht im Haus hast)
150 g Butter
1 halben kleinen Löffel Salz
1 Apfel
einen Mixer
ein Messer, einen Löffel
eine Reibe
eine Kuchenform, am besten einen Kasten
Küchenpapier und etwas weiche Butter und etwas Mehl
Handschuhe um dich nicht zu verbrennen



Bitte einen Erwachsenen, mit dir zusammen den Backofen auf 180°C vorzuheizen.
(oder 160°C, wenn ihr "Umluft" oder "Heißluft" habt).

Schlag die Eier auf und tu sie in die Teigschüssel.

Miss 170 g Zucker und gib ihn zu den Eiern.

Schlag diese Mischung schaumig mit dem Mixer.

Miss 150 g Mehl in einer anderen Schüssel und misch es dort mit dem Backpulver.

Gib das Mehl (langsam!) in die Teigschüssel und auch die Messerspitze Zimt.

Bitte einen Erwachsenen, die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd schmelzen zu lassen.

Gib die Butter dann in die Teigschüssel und tu das Salz hinzu.

Verrühre alles mit dem Mixer.

Schäle einen Apfel, nimm Stiel und Kerne raus.

Reibe den Apfel mit der Reibe in den Teig hinein (so wie du Käse über Spaghetti reiben kannst).

Verrühre alles mit dem Mixer.

Nimm die Kuchenform, schmier die Form mit Küchenpapier und etwas Butter ein, dann bestäube die Form mit etwas Mehl. So wird der Kuchen nicht ankleben.

Gieße den Teig in die Kuchenform.

Bitte einen Erwachsenen, mit dir zusammen den Teig in den Backofen zu stellen. **Achtung: heiß!**

Der Kuchen soll 40 Minuten lang backen. Kannst du den Wecker am Backofen stellen?

Nach 40 Minuten könnt ihr den Backofen ausschalten und den Kuchen herausnehmen. **Achtung: heiß!**

Warte, bis der Kuchen abgekühlt ist und lass ihn dann aus der Form fallen.

Guten Appetit!

Marc, Roby, Laurent, Georges



Naturschoul Lasauvage - Newsletter 3 mars 2020

Voici la très simple recette pour notre délicieux gâteau à la pomme de la Naturschoul.
Demande à un adulte de t'aider avec le four.

Tu as besoin de:

3 oeufs (et un grand bol pour la pâte et la poubelle verte pour les coquilles).
170 g de sucre (et une balance et un bol pour le peser- ou un gobelet gradué)
150 g de farine
2 cuillères à café de levure chimique
1 pincée de cannelle (si tu en as à la maison)
150 g de beurre
1 demi-cuillère à café de sel
1 pomme
un mixer
un couteau



une râpe
un moule à gâteau, de préférence rectangulaire
du papier essuie-tout, un peu de beurre ramolli et un peu de farine
gant de cuisine pour ne pas te brûler les mains (moule à cake)

Demande à un adulte de préchauffer le four à 180°C (ou 160°C si vous avez un four à circulation d'air).

Casse les œufs et mets-les dans le bol.

Prends 170 g de sucre et ajoute-le aux œufs.

Bats le mélange en mousse avec le mixer.

Prends 150 g de farine et mélange-la avec la levure chimique.

Incorpore la farine (doucement) dans le mélange sucre-œufs.

Ajoute la pincée de cannelle.

Demande à un adulte de chauffer et ramollir le beurre sur la cuisinière.

Verse le beurre dans le bol et ajoute le sel.

Mélange le tout avec le mixer.

Epluche la pomme, enlève les pépins et la tige.

Râpe la pomme dans la pâte (comme si tu râpais du fromage sur les spaghettis)

Mélange tout avec le mixer.

Beurre le moule avec l'essuie-tout.

Répartis de la farine sur les parois du moule. Ainsi, le gâteau ne va pas coller au moule.

Verse la pâte dans le moule.

Demande à un adulte de mettre le gâteau au four. **Attention: chaud!**

Le gâteau doit rester 40 minutes au four. Tu peux utiliser la minuterie du four?

Après 40 minutes tu peux éteindre le four et sortir le gâteau. **Attention: chaud!**

Attends jusqu'à ce que le gâteau ait refroidi et sors-le du moule.

Bon appétit!