



**DIE
KOCHJULE**

DIE KOCHJULE

Ein Kochbuch für kleine Hausfrauen.

Gefahrloses Kochen
ohne Feuer, ohne Strom

6. Auflage 2009

Text und Illustration von Ebbe Wehrmann-Bierbaum

Herausgegeben von Peter Kölln KGaA, Elmshorn

Alle Rechte bei der Firma Peter Kölln KGaA

... das bin ich.

Ich bin 10 Jahre alt.







...und das sind meine hungrigen Kinder:

Bummel
Teddy
Löffel - Puppe

Wollen wir zusammen kochen?
Für unsere Puppenkinder, Geschwister und all
unsere Freundinnen und Freunde?





In meinem Kochbuch findest du bestimmt für jeden ein Lieblingsgericht! Selbst für das verwöhnteste Puppenkind – vielleicht aber auch für dich – kannst du die schönsten Schleckereien entdecken. Teddy brummt laut und schlägt vor Freude Purzelbäume, wenn ich ihm die Honigflocken oder Beerenleckereien zubereite.



Meine Zöpfe-Puppe mag am liebsten die Kakaoflocken. Mein Baby „Pummel“ bekommt die Schmelzflocken®, natürlich noch aus der Flasche. Danach schläft es brav und schreit gar nicht mehr, genau wie Tante Inges richtiges Baby.





Mami, Papi und ich haben für euch all diese Rezepte, die ihr gleich nachlesen könnt, aufgeschrieben und dabei bedacht, dass wir ohne Herd und Strom unsere Speisen zubereiten. So können uns auch deine Eltern unbesorgt kochen lassen. Wir haben alles ausprobiert und auch gegessen. Keiner bekam Bauchweh! Denn ein großes Geheimnis trägt jedes Rezept in diesem Büchlein in sich, und das Gelingen unserer Kochkunst hängt davon ab!

Wollt Ihr's wissen?
Oja, dann will ich es Euch
verraten!





Zu allen Zutaten gehören Köllnflocken!



Sie sind weich wie Blütenschnee:
Blütenzarte Köllnflocken

knusprig, wie frische Nüsse:
Köllns Echte Kernige

schmelzend, wie Schnee an der Sonne:
Köllnflocken Instant

und schmecken sooooo gut!

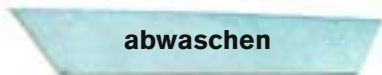
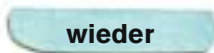
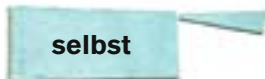
Am besten, ihr merkt euch dieses Geheimnis. Schließlich hilft es euch nicht nur beim Kochen: Mit einem leckeren Essen könnt ihr allen eine Freude machen, die ihr gern habt. Es heißt ja nicht umsonst: „Liebe geht durch den Magen!“





Nun wollen wir aber endlich
anfangen!

Nicht vergessen:





Wer von euch keinen kleinen Herd hat, soll das Büchlein nicht etwa beseite legen. Ihr könnt mitmachen!

Ich mache es oft so, dass ich bei Sonnenschein mit meinen Puppen in den Garten ziehe oder auf den Balkon und dort eben kalt koche. Es gibt ja so viele herrliche Rohkost-Rezepte. Die meisten Rezepte sind für eine Person bestimmt. Wenn ihr Gäste habt, muss entsprechend mehr genommen werden.

Taomnia-Obst (1 Person)

1 Tasse Beerenobst
(Erdbeeren, Heidelbeeren,
Himbeeren oder Brombeeren),
1/2 Teelöffel Honig,
2 Esslöffel Köllns Echte Kernige,
1 Tasse Milch
vermischen.

Beerenrohkost (1 Person)

1 Becher Joghurt,
1/2 Teelöffel Honig,
1 Tasse Schwarze Johannisbeeren,
2 Esslöffel Köllns Echte Kernige
vermengen.





Beerenleckerei

(1 Person)

3 Esslöffel Blütenzarte
Köllnflocken
unter
100 g Joghurt
ziehen.

Beigabe: Beerenobst
oder Kompott.

Zitronen-Schwibschwab (1 Person)

2 Esslöffel Zitronensaft,
2 Esslöffel gehackte Nüsse,
2 Esslöffel Milch,
etwas Zucker oder Honig
vermischen,
3 Esslöffel Blütenzarte Köllnflocken
damit übergießen.

Honigflocken (1 Person)

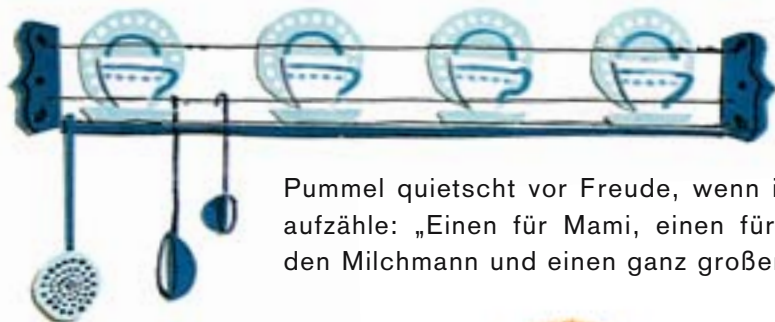
1 Becher Joghurt
auf einen Teller geben,
1/2 Teelöffel Honig
darüber verteilen,
2 Esslöffel
Köllns Echte Kernige
darauf streuen.



Jan-Dattelflocken

(Dattelflocken) (1 Person)

2 Esslöffel Köllns Echte Kernige,
7 Esslöffel Milch,
1/2 Teelöffel Kakao
(Getränkpulver),
8–10 klein geschnittene Datteln
mischen.



Pummel quietscht vor Freude, wenn ich beim Füttern aufzähle: „Einen für Mami, einen für Opa, einen für den Milchmann und einen ganz großen für Papi ...“





Pfirsichbecher (1 Person)

1 großen Pfirsich
abziehen, teilen, entkernen und
zerkleinern,
1 Glas Orangensaft,
1/2 Teelöffel Honig,
2 Esslöffel Köllnflocken Instant
mit dem Schneebesen verschlagen.
Fülle dieses Gemisch in ein hohes
Glas und bestreue es mit etwas
grobem Zucker. Statt der Pfirsiche
kannst du auch 125 g Brombeeren
nehmen.



Bananenflocken (1 Person)

1 Banane
mit der Gabel zerdrücken,
1/2 Teelöffel Vanille-Zucker,
2 gehäufte Esslöffel
Köllns Echte Kernige
unterrühren.

Honigfrühstück (1 Person)

1/4 Liter Milch,
1/2 Teelöffel Honig,
1/2 Zitrone oder Apfelsine (Saft)
mit dem Schneebesen verschlagen.
3 Esslöffel Blütenzarte Köllnflocken
auf einen tiefen Teller geben,
Gemisch darüber gießen.

Anmerkung: Du kannst auch andere
Obstsäfte, Kompott oder geriebene
Nüsse nehmen.

„Jetzt haben wir's
geschafft“, ruft Teddy.
Er freut sich schon, denn
einmal die Woche gibt
es bei uns immer
Honigfrühstück!





Hafer-Getränk mit Fruchtsaft

(1 Person)

1 Milchglas gut über die Hälfte mit Köllnflocken Instant füllen und Apfelsaft darüber gießen. Gut verrühren und sofort trinken.

Anstelle von Apfelsaft können auch andere Fruchtsäfte verwendet werden, wie Grapefruitsaft, Apfelsinensaft, Johannisbeersaft (schwarz oder rot), Tomatensaft, Heidelbeersaft.

Wenn du gerade keinen Fruchtsaft hast, schmeckt es auch gut mit Milch oder Buttermilch.

Dieses erfrischende Mischgetränk ist auch ein tolles Schnellfrühstück. Probiert es auch einmal!

Haferseife mit Quark (2 Personen)

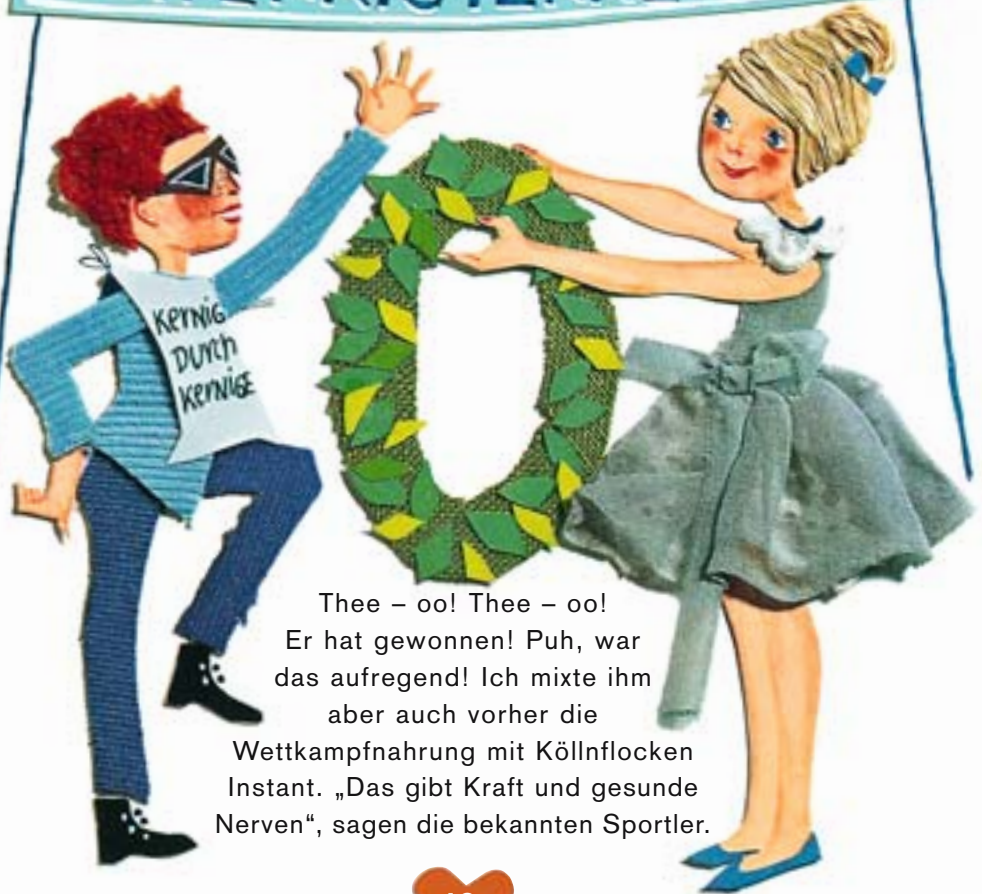
150 g Speisequark,
1 Teelöffel Zucker oder Honig vermengen,
3 Esslöffel Köllnflocken Instant einrühren,
2 Esslöffel Milch,
2 Teelöffel Himbeersirup durchrühren.

Beigabe: Kompott von Kirschen oder Preiselbeeren.

Rohkost mit Tomaten I (1 Person)

3 Esslöffel Köllns Echte Kernige,
2 Esslöffel Brühe,
3 klein geschnittene Tomaten,
1 klein geschnittene Zwiebel oder etwas Schnittlauch mischen.

SEIFENKISTENRENNEN



Thee – oo! Thee – oo!
Er hat gewonnen! Puh, war
das aufregend! Ich mixte ihm
aber auch vorher die
Wettkampfnahrung mit Köllnflocken
Instant. „Das gibt Kraft und gesunde
Nerven“, sagen die bekannten Sportler.

Rohkost mit Tomaten II (1 Person)

2 Esslöffel Köllns Echte Kernige,
2 Esslöffel Joghurt,
3 klein geschnittene Tomaten
mit etwas Jodsalz,
eventuell auch Pfeffer
mischen.

Stippmilch (2 Personen)

250 g Quark,
1 Esslöffel Zucker,
1/4 Liter Milch
mit dem Schneebesen gründlich
verschlagen,
den Saft einer Apfelsine
unterschlagen,
3 Esslöffel Blütenzarte Köllnflocken
oder
4 Esslöffel Köllnflocken Instant
durchmischen, sofort anrichten.

Beilage: Erdbeeren, Johannisbeeren,
Stachelbeeren, Preiselbeeren,
Ananas-Kompott oder Marmelade.

Ananassalat „Nasse Anna“

(3 Personen)

8 Esslöffel Köllns Echte Kernige,
4 Esslöffel geriebene Nüsse
mischen.
1 kleine Ananas
in Stückchen schneiden,
Flockenmischung und Ananasstücke
lagenweise in einer Schüssel
anrichten.

Saft von 2–3 Apfelsinen
darüber gießen, 30 Minuten im
Eisschrank ziehen lassen, mit
etwas Sahne
verzierern.



Wir haben hitzefrei!
Viel Wasser zum Planschen,
„Nasse Anna“ zu essen!
Echt klasse, das macht Spaß!



Käserohkost mit Schnittlauch

(1 Person)

- 2 Esslöffel Köllns Echte Kernige,
- 2 Esslöffel geriebener Käse,
- 2 Esslöffel Brühe,
- 1 Teelöffel Schnittlauch

mischen.

Anmerkung: Bei schärferen Käsesorten pikant mit Brühe und Kräutern, bei Schmelzkäse, Quark, Joghurt-Quark, Kefir mit etwas Zucker oder Honig abschmecken.

Hierzu schmecken Äpfel und anderes Obst prächtig.

Obstflocken (1 Person)

- 150 g Kefir,
 - 1/2 Apfelsine (Saft),
 - 1/2 Teelöffel Honig
- gut verrühren,
- 3 Esslöffel Blütenzarte Köllnflocken,
 - 1 Esslöffel gehackte Nüsse,
 - 1 Tasse zerkleinertes Obst oder

Beerenobst
darunter mengen.



Chicorée-Rohkost (3 Personen)

1 große Stange Chicorée säubern, Strunk ausschneiden,

1 Apfelsine und 1 Apfel schälen, alles in kleine Stücke schneiden,

1 Esslöffel Zitronensaft darüber träufeln,

2 Esslöffel Köllnflocken Instant durchheben,

2 Scheiben gekochten Schinken fein schneiden,

2 Esslöffel Milch,

1 Teelöffel Zucker,

1 Esslöffel geriebene Haselnüsse darunter ziehen und gut durchmischen.



Diesen schönen Salat kannst du für viele Zwecke gebrauchen, zum Beispiel:

1. gefüllt in halbe Apfelsinenschalen oder Tomaten sieht er aus wie ein kleines Kunstwerk,
2. als Appetithappen für kranke Puppenkinder in dünne Schinken- oder Roastbeefscheiben gerollt,
3. als Frühstück für Mami, Papi und alle Puppenkinder.

Dann musst du aber

4 Esslöffel Köllnflocken Instant,

4 Esslöffel Milch und

1 Esslöffel Zucker nehmen.

Kinder, das schmeckt!



Birnensalat (3 Personen)

5 mittelgroße Birnen
waschen, schälen und in feine
Scheiben schneiden und mit
1 Becher Joghurt
mischen,

4–5 Esslöffel Köllns Echte Kernige
darunter heben und mit
1 Esslöffel zerkleinerten Walnüssen
abschmecken.

Veränderungen:

- a)** etwas Zimt zugeben,
- b)** anstelle der Walnüsse Haselnüsse oder Mandeln nehmen.

Möhrenflocken (1 Person)

1 große Möhre
putzen und reiben,
1 Teelöffel Zitronensaft
darüber gießen,
2 Esslöffel Joghurt,
1 Teelöffel Zucker oder Honig,
2 Esslöffel Blütenzarte Köllnflocken
vermischen und zu den Möhren geben.

Apfelflocken (1 Person)

1 Apfel
schälen und reiben,
1 Teelöffel Zitronensaft,
20 Rosinen
vermischen,
2 Esslöffel Köllns Echte Kernige
dazugeben.







Quarkfondue (6 Personen)

250 g Quark,
1/8 Liter Milch,
1 Zitrone (Saft),
2 Esslöffel Zucker oder Honig,
5 Esslöffel Blütenzarte Köllnflocken
miteinander verrühren.

1 Apfel,
1 Birne,
1 Pfirsich,
1 Banane,
Weintrauben

klein schneiden, auf Zahnstocher
aufspießen und in die Quarkcreme
eintauchen.



Flocken mit Rosinen und Nüssen

(1 Person)

5 Haselnüsse, grob gehackt,
20 Rosinen,
2 Esslöffel Köllns Echte Kernige
vermischen. Nach Belieben
etwas Milch
dazugeben.

Köllnflocken-Rohkost (1 Person)

1 Becher Joghurt,
4 Esslöffel Blütenzarte Köllnflocken,
1/2 Teelöffel Honig mit
Obstsafte oder Obstbrei
vermischen.



Sag mal, wo kommst du denn her?
Du hast ja ein großes Loch im Pelz.
Warst du etwa in Nachbars Garten?

Apfelrost (2 Personen)

2 Becher Joghurt,
4 Esslöffel Köllns Echte Kernige,
1 Teelöffel Zucker,
2 mittelgroße Äpfel
schälen und reiben und nun gut
durchmengen.





Apfelsinenrohkost (1 Person)

1 Apfelsine,
1 Zitronenscheibe
schälen und klein schneiden,
2 Esslöffel Joghurt,
1/2 Teelöffel Honig,
3 Esslöffel Blütenzarte Köllnflocken,
alles miteinander vermischen.

Müsli (2 Personen)

4 Esslöffel Köllns Echte Kernige
in
1/4 Liter Milch
einweichen.
1 geschälter und geriebener Apfel,
1 Banane (in Scheiben geschnitten),
1 Teelöffel Zitronensaft,
2 Esslöffel Rosinen,
3 Esslöffel gehackte Nüsse
oder Mandeln.
Alles unter die eingeweichten
Flocken mischen.





Apfelsinenspeise (1 Person)

- 1 Banane zerdrücken,
- 2 Esslöffel Rosinen,
- 2 Apfelsinen (Saft) gut vermischen, über
- 3 Esslöffel Blütenzarte Köllnflocken gießen.

Veränderung: Statt Rosinen

1 Esslöffel geriebene Haselnüsse.

Bananenrohkost (1 Person)

- 1 große Banane,
- 2 Esslöffel Joghurt vermischen,
- 1/2 Teelöffel Honig,
- 1 Teelöffel Zitronensaft,
- 2 Esslöffel Köllns Echte Kernige dazugeben und vermengen.



Sanddornflocken (1 Person)

1 Becher Joghurt,
1 Esslöffel Sanddorn-Saft,
1 Teelöffel Honig,
4 Esslöffel Blütenzarte Köllnflocken
mischen.



Apfelsinenflocken (1 Person)

1 Apfelsine
schälen und in kleine Stücke
schneiden,
2 Esslöffel Köllns Echte Kernige
darüber streuen.

Schlaraffendrink (4 Personen)

4 Esslöffel Kakao (Getränkepulver)
in
1 Liter Wasser
auflösen und in 4 Eiswürfelbehälter
füllen,
1 Liter Vanilleeis,
1 Liter Milch,
8 Esslöffel Köllnflocken Instant
verquirlen und kalt stellen.
Gefrorene Kakaoeiswürfel in Gläser
geben und mit Vanille-Milchshake
auffüllen.

Mitgekocht und gegessen haben sie alle gerne, und ich muss jetzt den ganzen Kram alleine abwaschen. Jetzt müsste man eine Spülmaschine haben.



Mandelflocken (1 Person)

2 kleine Äpfel
schälen und reiben,
2 Esslöffel Mandelgrieß,
7 Esslöffel Milch,
2 Esslöffel Köllns Echte Kernige.
Alles gut miteinander vermischen.



Betthupferl (Nussflocken)

(1 Person)

2 Esslöffel Zitronensaft,
2 Esslöffel gehackte Nüsse,
4 Esslöffel Joghurt,
1 Teelöffel Honig,
2 Esslöffel Köllns Echte Kernige
vermischen.



War das ein herrlicher Tag heute!
Wollen wir uns morgen wieder
etwas Leckereres kochen? Ja? Gut!
Jetzt aber Schluss! Licht aus!
Jetzt wird geschlafen! Gute Nacht!

Eure Julie.



