



FAIR BRUARY FAIREZEPTTE

#fairbruary
Einen Monat
fair kochen





WILLKOMMEN

Fairbruary ist nicht nur fair einkaufen, Fairbruary ist auch fair kochen – mit fairen Zutaten eben. Zur Inspiration findest du hier ausgewählte Rezepte. Wenn du den Dreh raus hast, ist es auch ganz leicht deine eigenen Gerichte fair zu kochen.

Seit 2006 führt Lidl Deutschland ein Sortiment mit Fairtrade-zertifizierten Artikeln unter einer eigens dafür entwickelten Eigenmarke. Mit der Lidl-Qualitäts-Marke „Fairglobe“ werden Artikel angeboten, die mit dem Fairtrade-Siegel ausgezeichnet sind.

Schau dich beim Einkaufen um und finde die fair gehandelten Fairglobe Produkte.

Ganz viel Spaß beim Nachkochen.



Herausgeber:

Fairtrade Deutschland e.V.

Maarweg 165, 50825 Köln

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website
unter www.fairtrade-deutschland.de

Rezeptfotos: © SchlossStudio – Verena Pelikan



Zubereitung

Zur Vorbereitung den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Kastenform (25x11cm) mit Backpapier auslegen.

Für den Kuchen Pflanzenmilch, Joghurt und Öl gut miteinander verrühren. Die restlichen Zutaten ebenfalls vermengen und unter die feuchte Masse heben. Am besten mit einem Schneebesen nur so lange rühren, bis sich die Zutaten miteinander verbunden haben.

Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und gleichmäßig verstreichen.

Den Zitronenkuchen für 50 – 60 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Nach der Stäbchenprobe 15 Minuten in der Form abkühlen lassen. Danach aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Inzwischen Puderzucker mit dem Zitronensaft zu einer zähflüssigen Masse verrühren. Den Zuckerguss über den ausgekühlten Zitronenkuchen gießen und fest werden lassen.



Zitronenkuchen mit Zuckerguss

Zutaten (15 Stück)

- 320g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 0.5 TL Salz
- **125g LIDL Fairglobe Brauner Rohrzucker**

- 1 TL Vanillezucker
- 120ml Pflanzenmilch
- 120ml pflanzlicher Joghurt
- 120ml neutrales Pflanzenöl
- 1 Bio-Zitrone

Zuckerguss

- 150g Puderzucker
- 3 TL Zitronensaft

Zubereitungszeit 60 Minuten

Schwierigkeit einfach



Frappuccino

Zutaten (1 Portion)

- 60ml Espresso Fairglobe
Fairer Bio Kaffee 100% Arabica
- 150ml Milch
(alternativ: Pflanzenmilch)
- 8 - 10 Eiswürfel
- 2 EL Karamellsauce
- 15g ungesüßtes Kakaopulver
- 50ml Sahne
- 1 EL Schokoladesauce

Zubereitungszeit

10 Minuten

Schwierigkeit

einfach

FAIR  **BRUARY**

Zubereitung

Abgekühlten Espresso mit Milch, Karamellsirup, Kakaopulver und Eiswürfeln in einen Hochleistungsmixer geben und gut mixen.

In ein großes Glas füllen, mit steif geschlagene Schlagsahne und Schokoladensauce garnieren und fertig ist die belebende Erfrischung für heiße Sommertage!



Zubereitung

Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Kastenform (35x11cm) mit Backpapier auslegen.

5 Bananen mit der Gabel zerdrücken und mit Pflanzenmilch, Pflanzenöl und Kristallzucker vermengen.

Mehl, Backpulver, Zimt und Salz verrühren und ebenfalls zur Bananemischung geben. Nun die Nüsse hacken und gemeinsam mit 2/3 der Schokodrops unter die Masse heben.

Den Teig in eine Kastenform füllen und 2 Bananenhälften darauflegen. Zuletzt die übrigen Schokodrops auf dem Brot verteilen und für ca. 30 Minuten backen.

Die Backform mit Alufolie abdecken und für weitere 30 Minuten backen.

Mit einem Stäbchen in das Brot stechen und schauen, ob der Teig durch ist und das Brot in der Form auskühlen lassen.



Bananenbrot

Zutaten (10-12 Stück)

- 275 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 1 EL Backpulver, gestrichen
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 90 g Nüsse, z.B. Walnüsse oder Haselnüsse

- **6 reife LIDL Fairtrade Bananen**
- 200 ml Pflanzenmilch
- 90 ml neutrales Pflanzenöl
- 75 g Kristallzucker
- 50 g Zartbitter Schokodrops (optional)

Zubereitungszeit
70 Minuten

Schwierigkeit
einfach

Schoko Brownies



Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Backform (ca. 30x20cm) mit Backpapier auslegen.

Milchschokolade und Butter in einem kleinen Topf im Wasserbad langsam schmelzen. Die Eier mit braunem Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen und die Schokoladen-Butter-Masse hinzugeben.

Mehl mit Backpulver, Salz und Kakao-pulver vermengen und unterrühren.

Den Teig in das vorbereitete Blech geben, glattstreichen und im vorgeheizten Ofen circa 20 Minuten backen.

Die Brownies in quadratische Stücke schneiden und mit Schoko- und auf Wunsch mit Salzflocken bestreuen.

Zutaten (12 Stück)

- 1 Packung Way To Go – Salted Caramel Vollmilchschokolade
- 125g Butter
- 1 Packung Vanillezucker
- 3 Eier
- 170g brauner Zucker
- 150g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 30g Kakaopulver

Zubereitungszeit

40 Minuten

Schwierigkeit

mittel



WOFÜR STEHT FAIRTRADE

Das Fairtrade-Siegel kennzeichnet Produkte, die aus fairem Handel kommen und bei deren Herstellung strenge soziale, ökologische und ökonomische Kriterien eingehalten wurden.

Fairtrade hat eine Welt zum Ziel, in der alle Kleinbauernfamilien, Arbeiterinnen und Arbeiter über existenzsichernde Lebensgrundlagen verfügen, ihre Potenziale entfalten und ihre Zukunft selbstbestimmt gestalten können.



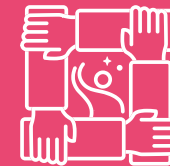
Sicherheit durch
stabile Mindestpreise



Förderung von
Gleichberechtigung



Förderung von
**Umwelt- und
Klimaschutz**



Zusätzliche Prämie für
Gemeinschaftsprojekte



Verbot von
ausbeuterischer
Kinderarbeit



Regelmäßig überprüft
und unabhängig
kontrolliert