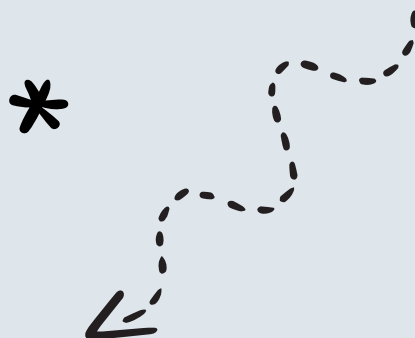
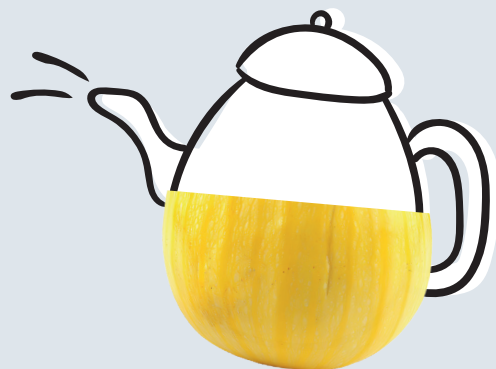
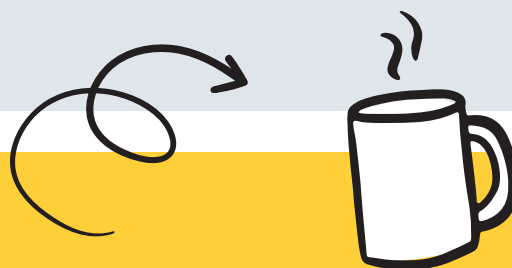
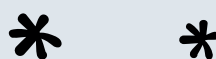
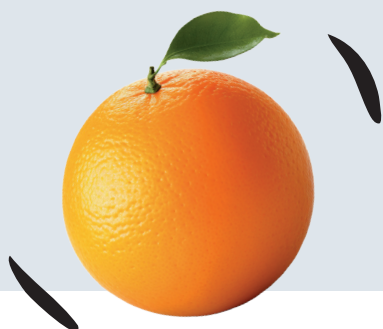


M3-D



Getränke



Arbeitsauftrag



Ihr plant ein Buffet. In eurer Kleingruppe überlegt ihr, was ihr mitbringt.

Ihr seid zuständig für das Getränk.

Für eure Planung durchlauft ihr zwei Aufgaben.

Danach gibt es eine Überraschung.

Los geht's!



1 Rezepte-Check

a) Getränk zusammenstellen

Wählt aus den Lebensmittelkärtchen aus, welche Zutaten ihr verwenden möchtet. Achtet darauf, dass das Getränk:

- einfach zuzubereiten ist und
- gut zu eurem Anlass passt.

b) Rezept entwerfen

Füllt den Rezeptentwurf auf der nächsten Seite aus.



Rezeptentwurf Getränk



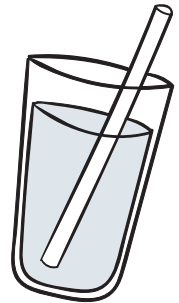
Name des Getränks:

Zutaten (mit Mengenangaben für  Portionen)

→

→

→



Kurze Zubereitungsanleitung (Schritte)

①

②

③

④

Warum passt dieses Getränk gut zu eurem Buffet?

Welche Zutat macht dieses Getränk für euch besonders und warum?

Könnt ihr euer Getränk vorab (z. B. einen Tag vorher) vorbereiten?

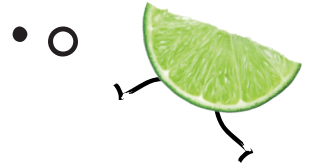
☐ Ja. Diese Schritte können wir vorab erledigen:

☐ Nein, weil:

Seid bereit, euren Rezeptentwurf kurz vorzustellen.



2 Budget-Check



a) Budget planen

Wie viel Euro (€) wollt ihr pro Person einplanen? _____

Wie viel Geld habt ihr insgesamt? _____



Beispiel

Bei 3 € pro Person und 10 Personen geht die Rechnung so:

$$3 \text{ €} \times 10 = 30 \text{ € Budget}$$

Findet nun heraus: Wie viel kostet die Menge an Zutaten, die ihr braucht?

Füllt dazu die Tabelle auf der **nächsten Seite** aus. 

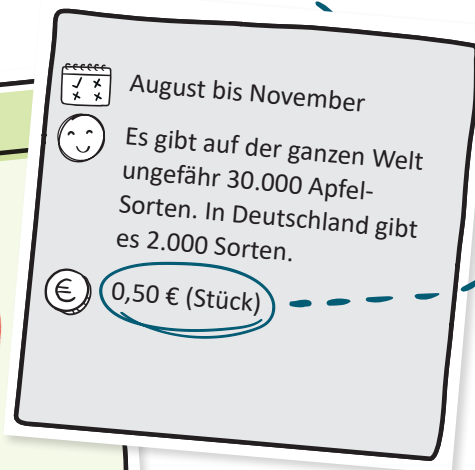
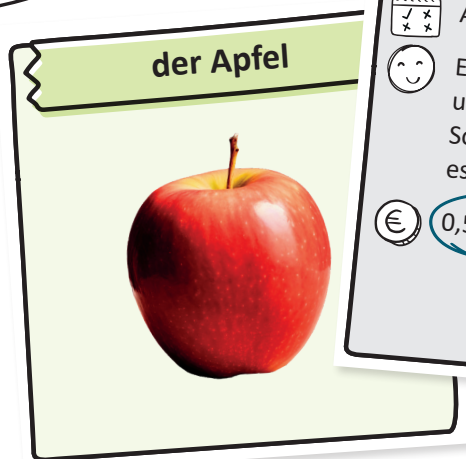


Beispiel

Menge	Zutat	Preis pro Packung/Stück	Preis für benötigte Packungen/Stücke
4	der Apfel	0,50 €	2 €

Schaut auf den
Lebensmittelkärtchen
oder online nach
Preisen.

Die Mengen habt ihr
in eurem Rezeptentwurf
aufgeschrieben.





Schreibt euren Einkaufszettel.

Berechnet, wie viel Geld ihr für euren Einkauf benötigt.



Zucker, Honig und Gewürze wie Zimt sind meistens zu Hause vorhanden. Da sie nur gelegentlich nachgekauft werden müssen, plant 1 € für diese Zutaten ein.

Menge	Zutat	Preis pro Packung/Stück	Preis für benötigte Packungen/Stücke
Beispiel: 4	der Apfel	0,50 €	2 €
Summe			



Weiter geht's!

b) Budget prüfen

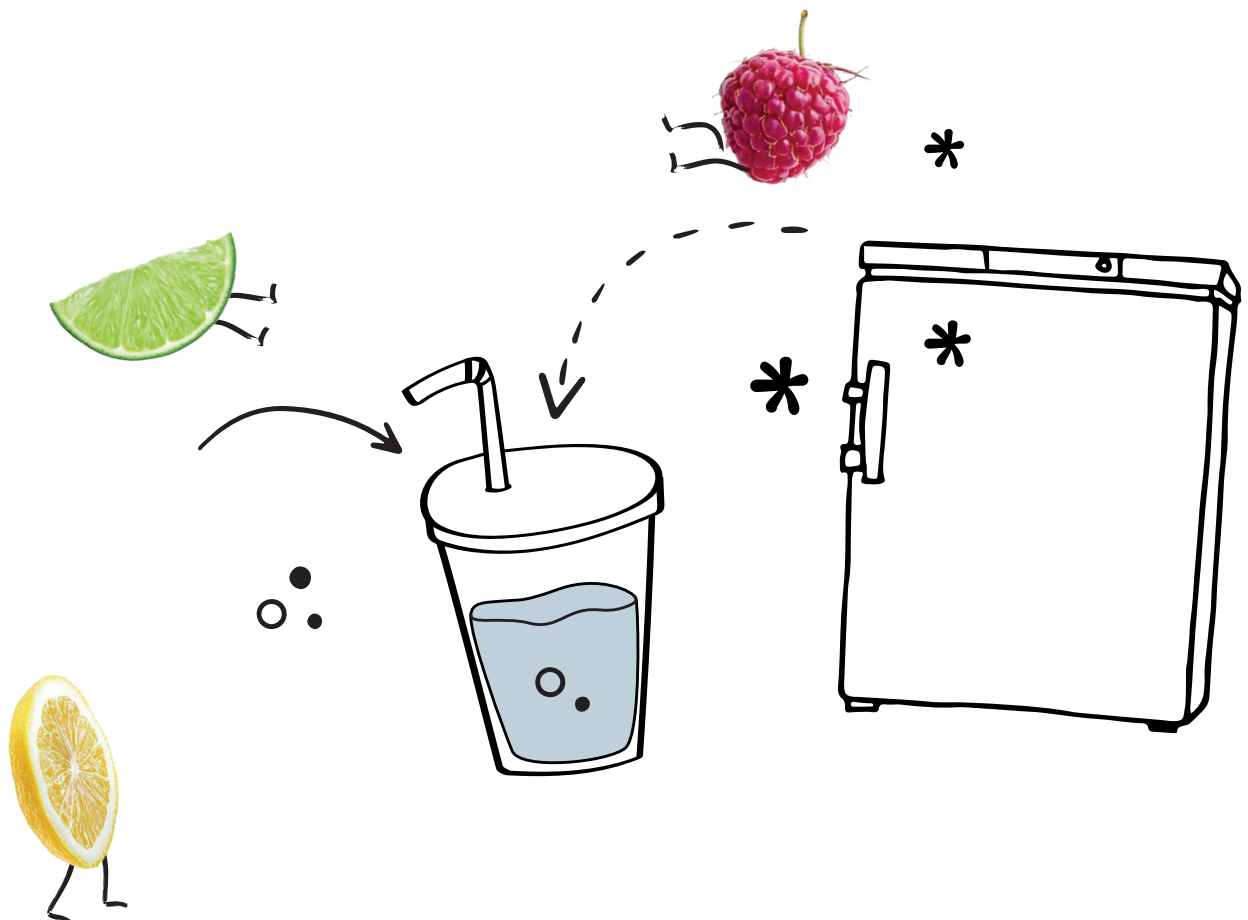
Habt ihr euer Budget eingehalten?

- ☐ Ja, es passt!
- ☐ Ja, es bleibt sogar Geld übrig!
- ☐ Nein, wir geben mehr Geld aus... Das können wir anders machen:



c) Bleiben angebrochene Zutaten übrig?

- ☐ Nein
- ☐ Ja. Das machen wir mit den übrigen Zutaten:



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:

Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung und Design: BOK + Gärtner GmbH

Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale e.V.

Stand: Februar 2026

Über IN FORM:

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages