

SAM

Sports And More

KOCHBUCH



KATEGORIE (bitte ankreuzen)

Frühstück

Hauptspeise

Nachtisch

Snack / Kleinigkeit

 Vegan

 Vegetarisch

Ich möchte, dass mein Namen im Kochbuch veröffentlicht wird

Ich möchte nicht, dass mein Namen im Kochbuch veröffentlicht wird



Schwierigkeitsgrad (1 – 3)



Zubereitungszeit



Backzeit



Kochzeit



Bratzeit

GERICHT

VOR- & NACHNAME

ZUTATEN

REZEPT

SAM

Sports And More
Kochbuch



Liebe SAM-Mitglieder,

wir haben uns etwas ganz Besonderes überlegt – Wir möchten zuSAMmen mit euch das SAM-Kochbuch erstellen.

Schickt uns eure Lieblingsrezepte, wir sammeln diese und erstellen am Ende eine leckere und hoffentlich umfangreiche Sammlung eurer kulinarischen Kreationen. Das fertige, gedruckte Werk kann dann bei uns im SAM käuflich erworben werden. Der Erlös geht, als Ausgleich für unsere normalerweise allweihnachtliche Spendenaktion, an die Kinderhilfe Indonesien e.V. Anstatt, wie in den Vorjahren, Plätzchen & Co. für einen guten Zweck zu backen und zu kaufen, könnt ihr jetzt eurer Koch- und Backkreativität nahezu freien Lauf lassen.

Wir wollen beim Erstellen des Kochbuches für einen möglichst reibungslosen Ablauf sorgen, deshalb haben wir einige Richtlinien zusammengestellt, die euch das Einreichen eures Rezeptes erleichtern:

- ✔ Schickt uns euer Rezept und ein Foto des Gerichts bitte per E-Mail an: info@sam-saarlouis.de oder gebt es persönlich bei uns ab.
- ✔ Eure Rezepte können nur im finalen Werk verewigt werden, wenn ihr uns dazu appetitliche, selbst geschossene(!) Fotos zukommen lasst. Achtet bei den Fotos bitte auf eine hohe Auflösung, ausreichende Belichtung, eine scharfe Aufnahme und fotografiert, wenn möglich, das Gericht senkrecht von oben auf einem Teller. Zusätzliche Fotos aus anderen Perspektiven nehmen wir natürlich auch gerne an.
- ✔ Beginnt euer Rezept mit dem Namen des Gerichtes und einer kurzen Auflistung der benötigten Zutaten und einer ungefähren Zubereitungsdauer
- ✔ Schreibt auch dazu, in welcher Form euer Name unter dem Rezept erscheinen soll oder ob ihr anonym bleiben wollt.
- ✔ Achtet auf Vollständigkeit eures Rezeptes, korrekte Mengen- und Zeitangaben sowie möglichst fehlerfreie Rechtschreibung und Grammatik.
- ✔ Als SAM-Kochbuch sollten in der Rezeptsammlung vorrangig Gerichte erscheinen, die in die Welt der Fitness passen. Das traditionsbewährte Familienrezept für die beste Sahnetorte könnt ihr gleich fertig gebackt im SAM abgeben

Bei weiteren Fragen könnt ihr uns gerne kontaktieren.

Wir freuen uns darauf, dieses köstliche Projekt gemeinsam mit euch anzugehen!