



Bildquelle: AdobeStock@filiröchka

Vollkornbagel mit Hummus

Zutaten

- Dose tafelfertige Kichererbsen
- 1 EL Oliven- oder Leinöl
- 10 ml Zitronensaft
- 15 g Sesamsamen
- ggf.1 Knoblauchzehe
- Salz
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL gemahlenes rosenscharfes Paprikapulver
- ggf. Kräuter
- 6 Vollkornbagel
- 6 Eier
- Rucola
- 6 Tomaten
- 6 Scheiben Käse

Zubereitung

Schritt 1: Eier kochen und abkühlen lassen.

Schritt 2: Kichererbsen zusammen mit Olivenöl, Zitronensaft und Sesam sowie ggf. einer Knoblauchzehe mit einem Standmixer zu einer cremigen Paste pürieren. Damit die Masse streichfähig wird, eventuell 2-3 EL Wasser hinzufügen. Hummus mit Salz, Kreuzkümmel und Paprikapulver abschmecken.

Schritt 3: Rucola und Tomaten waschen; Eier und Tomaten in Scheiben schneiden.

Schritt 4: Bagels aufschneiden und mit dem zubereiteten Hummus bestreichen. Bagels mit Rucola, Tomaten, Eier und Käse belegen und anrichten.



Bildquelle: AdobeStock/pariss

Powerriegel

Zutaten

- 100 g Haferflocken (zart)
- 40 g Nüsse (z.B. Haselnüsse, Wallnüsse, Cashewkerne)
- 20 g Kerne (z.B. Sonnenblumen)
- 100 g Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen, Äpfel, Cranberry, Datteln, Rosinen etc.)
- 50 g Butter
- 2 EL Honig

Zubereitung

Schritt 1: Eine Auflaufform (15 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.

Schritt 2: Nüsse klein hacken. Die Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden.

Schritt 3: Nüsse und Kerne vorsichtig in einer Pfanne anrösten.

Schritt 4: Anschließend die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und Nüsse, Trockenfrüchte, Kerne, Haferflocken und Honig dazugeben. Die Masse gut vermengen.

Schritt 5: Die Masse mit einem Teigschaber in der Auflaufform verteilen (ca. 15 cm x 20 cm) und für 20 Minuten auf 150° Ober- und Unterhitze backen.

Schritt 6: Müsliriegel aus dem Backofen nehmen und gut auf dem Kuchengitter auskühlen lassen. Nach dem Abkühlen können ca. 20 Müsliriegel aus der Masse geschnitten und in Butterbrotpapier verpackt werden.



Bildquelle: AdobeStock@filirochka

Grüner Smoothie

Zutaten

- 2 Äpfel
- 100g frischer Blattspinat
- 2 Bananen
- ½ Zitrone
- 400 ml Orangensaft

Zubereitung

Schritt 1: Äpfel und Blattspinat waschen. Blattspinat in dem Sieb abtropfen lassen.

Schritt 2: Äpfel und Bananen in kleine Stücke schneiden.

Schritt 3: Zitrone auspressen.

Schritt 4: Äpfel, Blattspinat, Bananen und Zitronensaft zusammen mit dem Orangensaft in einem Standmixer mixen.

Schritt 5: Den Smoothie abfüllen und nach Belieben anrichten.



GRÜNER SMOOTHIE

Blechdosen mal anders

Material

- Konservendose (beliebige Größe)
- Motivvorlagen (z.B. Blumen etc.)
- Tonkarton
- Bleistift
- Schere
- Locher
- Hanfseil
- kleines Wasserglas
- Gartenhandschuhe
- Messer
- Tulpen
- Grün

Schritt für Schritt Anleitung

1. Das Etikett von der Blechdose entfernen und diese gründlich reinigen.
2. Die Motivvorlagen auf den Tonkarton auflegen, abzeichnen und ausschneiden. Mithilfe des Lochers an zwei gegenüberliegenden Stellen lochen.
3. Ca. 1 Meter Hanfseil abschneiden und um die Dose wickeln. Das Motiv einfädeln und eine Schleife bilden.
4. Das Wasserglas mit Wasser füllen. Gartenhandschuhe anziehen. Tulpen und Grünzeug mit dem Messer kürzen und mit dem Messer schräg anschneiden.
5. Blumen in dem Glas arrangieren und anschließend in die Blechdose stellen.



Bildquelle: ZEHN

Windlichter

Material

- eine alte Konservendose (beliebige Größe)
- Motivvorlagen (Blumen etc.)
- Schere
- Kreppband
- Gartenhandschuhe
- Hammer
- Nagel (dünn und lang)
- Zeitung
- Sprühlack (Seidenmatt)
- Zollstock
- Draht
- Drahtzange
- ein Teelicht

Schritt für Schritt Anleitung

1. Das Etikett von der Blechdose entfernen und diese gründlich reinigen.
2. Die Motivvorlage grob ausschneiden und mit dem Kreppband auf die Dosen befestigen.
3. Gartenhandschuhe anziehen. Mithilfe von Hammer und Nagel das Muster in die Blechdosen einstechen. Achtung: Der Nagel muss gut festgehalten werden, damit dieser nicht abrutscht.
4. Am oberen Rand der Blechdosen jeweils zwei Löcher (gegenüberliegend) einstechen. Hierzu werden wieder der Hammer und der Nagel verwendet. Die Löcher werden benötigt, um die Blechdosen später zum Aufhängen benötigt.
5. Arbeitsfläche mit Zeitung auslegen. Je nach Belieben kann die Dose jetzt angesprüht werden. Anschließend gut trocknen lassen.
6. Etwa 15 cm Draht mit der Drahtzange abschneiden und zu einem Halbkreis formen.
7. Nach dem Trocknen wird der Draht an jeder Seite durch die beiden Löcher gesteckt und befestigt. Es entsteht ein Henkel, mit dem die Blechdose aufgehängt werden kann. Das Teelicht wird in die Blechdose gestellt und es muss nur noch ein schöner Platz gefunden werden



Bildquelle: AdobeStock@filirochka

DIY Allzweckreiniger

Rezeptur

- 2 TL geriebene Kernseife
- 2 TL Natron
- 400 ml warmes Wasser
- 1 Sprühflasche (500 ml)
- 1 TL Zitronensaft
- optional: einige Tropfen ätherische Öle

Außerdem brauchst Du:

- Eine Schüssel
- Eine Küchenreibe
- Einen Schneebesen/Kochlöffel
- Eine Zitronenpresse
- Eine Sprühflasche
- Ein Etikett
- Einen schwarzen wasserfesten Filzstift

Schritt für Schritt Anleitung

1. Kernseife reiben und zusammen mit Natron und warmen Wasser in eine Schüssel geben. Gründlich mit dem Kochlöffel oder Schneebesen verrühren bis alles gut aufgelöst ist.
2. Abkühlen lassen und in die Sprühflasche füllen.
3. Zitrone auspressen und 1 TL Zitronensaft in die Sprühflasche geben.
4. Einige Tropfen ätherische Öle dazugeben.
5. Flasche beschriften.