



Der Trick mit der Besser-Essen SELBSTGEMACHT!

Unser Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Deswegen ist es sehr wichtig, jeden Tag genug stilles Wasser oder ungesüßten Kräutertee zu trinken - mindestens 5 Gläser sollten es am Tag schon sein! Manchmal haben wir aber auch Lust auf eine prickelnde Abkühlung - und wie immer schmeckt auch hier SELBSTGEMACHT am besten!

Allerbeste Limo

Ihr braucht:

- 1 große Karaffe, Kanne oder eine leere Flasche
- 1-2 Zitronen oder Orangen, am besten BIO
- 1 großes Glas Apfelsaft, am besten aus dem Kühlschrank
- 3 große Gläser voll Sprudelwasser mit viel Sprudel/Kohlensäure, am besten aus dem Kühlschrank
- wer mag: ein paar Eiswürfel und vielleicht ein paar Minzeblättchen (muss aber nicht sein)

So wird's gemacht:

1. Die Zitronen oder Orangen aufschneiden und den Saft auspressen, Kerne rausfischen.
2. Ungefähr 1 Glas voll Apfelsaft in die Karaffe schütten, den ausgepressten Zitronensaft oder Orangensaft dazuschütten.
3. Wenn ihr BIO-Früchte gekauft habt, könnt ihr die Schale der ausgepressten Früchte noch in Streifen oder große Stücke schneiden und mit in die Karaffe geben, denn in der Schale steckt auch Geschmack!
4. Wenn ihr Minze habt, kommt die jetzt auch mit dazu.
5. Feinschmecker können diese Mischung jetzt erst mal ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen - wer sofort Appetit bekommen hat, kann aber auch gerne direkt weitermachen:
6. Sprudelwasser und vielleicht ein paar Eiswürfel dazugeben und sofort genießen!

Rezept
zum in-den-
Urlaub-
mitnehmen!

Wir wünschen schöne Sommerferien!





Besser-Essen-Rezept Feldsalat mit Granatapfelkernen

Zutaten:

- 200 g Feldsalat geputzt und gewaschen
- 70 g Kerne eines Granatapfels
- 50 g geröstete Saaten (z.B. Sonnenblumen, Pinienkerne, Cashewnüsse)
- 200 g Mozzarellakugeln halbiert

Für das Dressing:

- 1 Essl. Honig
- 1 Essl. Balsamicoessig
- 2 Essl. Olivenöl
- 1 Essl. Apfelsaft (wenn der Essig etwas zu sauer ist)
- Frisch gemahlener Pfeffer und Kräutersalz

Den geputzten Feldsalat in eine Salatschüssel geben, mit Granatapfelkernen, Saaten und halbierten Mozzarella-Kugeln bestreuen. Die Zutaten für das Dressing gut verrühren und über den Salat geben, alles vorsichtig unterheben und sofort genießen.

Ein geröstetes Brot ist dazu köstlich!

Viel Spass und guten Appetit

*Lecker &
Selbstgemacht!*



Granatäpfel wachsen in warmen Ländern in der Gegend des Mittelmeers. Die Erntezeit ist von September bis Dezember. Eine Frucht, die sich prima im Winter genießen lässt.

In jeder Mitte der roten Fruchtbeeren ist ein kleines Samenkorn. Ganz schön viele Samen für eine einzige Frucht, oder? Um an die leckeren Fruchtbeeren zu kommen, kannst du die geschlossene Frucht hin- und herrollen, damit die Kerne nach dem Öffnen leichter herausfallen. Dann schneidest du den Granatapfel in zwei Hälften und löst die Kerne mit einem Löffel oder den Fingern vorsichtig heraus.

Achtung: Der rote Saft sollte nicht auf die Kleidung kommen, er ist nur schwer herauszuwaschen.





Der Trick mit der Besser-Essen SELBSTGEMACHT!

Für unseren Körper ist es überlebenswichtig, dass wir genug trinken. Besonders im Sommer schwitzen wir mehr, weshalb wir dann noch mehr Wasser als sonst trinken sollten. Wenn es sommerlich heiß ist, hat man oft auch Lust auf etwas eiskaltes - dann passt selbstgemachtes Wasser-Eis besonders toll!

Frostiges Frucht-Eis

Ihr braucht:

- Eis-Förmchen aus Plastik oder auch einfach saubere kleine Joghurtbecher plus Stiel
- Stilles Wasser, vermischt mit etwas Saft, z.B. Apfelsaft oder Orangensaft
- Weiches Obst, zum Beispiel:
reife Kiwi, Beeren (es gehen auch gefrorene Beeren),
Orange ohne Schale, reifer Pfirsich, Nektarine,...

So wirds gemacht:

1. Schält das Obst und schneidet es in kleine Stückchen.
2. Füllt in jedes Förmchen ein bisschen Obst. Jetzt mit der Wasser-Saft-Mischung auffüllen.
3. Stiel reinstecken und vorsichtig in das Tiefkühlfach stellen, über Nacht gefrieren lassen.
4. Am nächsten Tag ein bisschen heißes Wasser über das Förmchen laufen lassen, damit das Eis rausrutschen kann. Und jetzt genießen - gerne jeden Tag! :-)

Rezept zum
in-den-Urlaub-
mitnehmen!

Wir wünschen
schöne Sommerferien!





Unsere Rezept-Idee für Ostern



Wolltest du schon immer mal wissen, wie unsere leckere Grüne Soße gemacht wird? Heute verraten wir euch unser selbstgemachtes, frisches grünes Lieblingsrezept für den Frühling. Mit frischen Kräutern aus dem Garten oder vom Bauern - Mmmh lecker... das schmeckt nach Frühling!

Bärenstarke Grüne Soße à la Green Times

Ihr braucht für 10 Portionen:

1 Paket frische Grüne-Soße-Kräuter
100 g Saure Sahne
eingelegte Gurken
Etwas Salz, frisch gemahlene Pfeffer, evtl. ein wenig Zucker

Das braucht ihr auch:

1 Pürierstab zum Feinmischen, Messer, Brett, hoher Mixbecher zum Pürieren, große Schüssel

Zubereitung:

Die frischen Kräuter waschen, gelbe Blätter aussortieren und grobe Stiele abschneiden. Auf ein Brett legen und einmal grob zerkleinern, damit alles in den Mixbecher passt. Die eingelegten Gurken ganz klein schneiden und mit den Kräutern und etwas Salz pürieren.

In einer großen Schüssel Saure Sahne, die pürierten Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Manche Köche schmecken diese mit Essiggurkenwasser ab, mit Mayonnaise, etwas Zucker oder Senf, ganz nach Geschmack.

Dazu passen Pellkartoffeln und gekochte Eier...

Guten Appetit und schöne Osterferien

Die "originale" Grüne Soße besteht immer aus diesen 7 Kräutern in unserer Region:





Lecker Lockerer Hefezopf Rezept

Und so geht's:



In eine große Schüssel füllt ihr die lauwarme Milch und bröseln die Hefe hinein, den Zucker zugeben und glattrühren.

Das Ei schlagt ihr in einer Tasse auf und verquirlt es mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen, ein bisschen Milch dazugeben, dann lässt es sich leichter verrühren.

3 EL von der Ei-Milch Mischung stellt ihr in einer kleineren Tasse zugedeckt in den Kühlschrank, das brauchen wir hinterher zum Bestreichen, damit der Zopf schön goldgelb wird.



Nun gebt ihr das restliche Ei, Salz und Mehl in die große Schüssel zur Hefemischung. Mit dem Knethaken wird der Teig bei niedriger Geschwindigkeit 3 Minuten gut verrührt.



Langsam das Tempo erhöhen und weitere 5 Minuten ordentlich mit dem Mixer kneten. Die weiche Butter würfeln und nach und nach unter den Teig kneten. Bei hohem Tempo weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Es ist mühsam, den Teig so lange zu bearbeiten, aber dann wird der Zopf wirklich schön locker.

Unter einem feuchten Geschirrtuch wartet der Teig an einem warmen Ort ca. eine Stunde. Wenn er schön aufgegangen ist (er sollte seine Größe verdoppelt haben), dann wird er mit den Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche ordentlich durchgeknetet. Teilt den Teig in drei gleich große Teile und formt daraus 3 gleich lange Stränge. Auf einem Backblech, das mit Backpapier ausgelegt ist, flechtet ihr daraus einen lockeren Zopf. Nun hat er wieder 45 Minuten Ruhe, am liebsten unter dem feuchten Geschirrtuch. Nach Möglichkeit sollte er keinen Zug bekommen, das mag er nicht gern.

Den Ofen auf 200°C (Gas: Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.

Ist der Zopf noch einmal ein wenig gewachsen, dann bestreicht ihr ihn mit der kalten Eiermilch. Mit Hagelzucker oder Mandelblättchen bestreuen und auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen. Die letzten 10 Minuten evtl. mit Alufolie bedecken, damit er nicht zu dunkel wird.





Kinderpunsch



Zutaten

1 Liter Wasser
1 Liter Apfelsaft
5 Teebeutel, z.B. Fencheltee
Gewürze (z.B. 1 Sternanis
oder 1 Zimtstange)

- Wasser zum Kochen bringen.
- Die Teebeutel für 10 Minuten darin ziehen lassen.
- Die Teebeutel herausnehmen
- Den Apfelsaft in einem Topf erhitzen und Gewürze in den Topf geben.
- Die Gewürze ca. 20 Minuten ziehen lassen, während alles langsam abkühlt.

Fertig! Lasst es euch schmecken.

Tipp zum servieren: Schneide ein bisschen Apfel in kleine Stücke und gib sie in die Tasse.- oder eine Scheibe Zitrone oder Orange.

