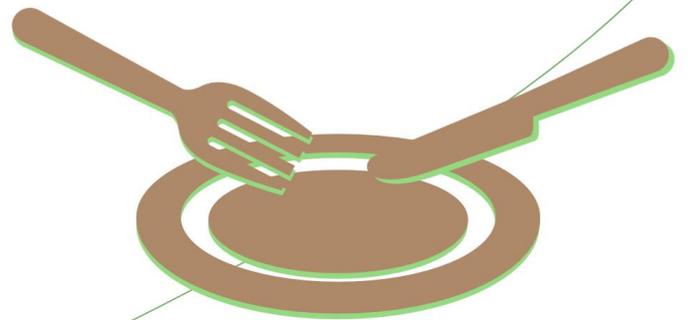


Tag 13

Rezept:



Porridge

Rezept für Porridge

Zutaten:

- 250 ml Milch (oder Milchersatzprodukt)
- 60g Haferflocken
- 2 EL Haferkleie
- 1 EL geröstete gehackte Mandeln
- Müsli Crunchy
- Beliebige Früchte (Banane, Himbeere, Blaubeere, etc.)

Zubereitung:

Milch im Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann Haferflocken hinzugeben. Immer schön rühren versteht sich. Nach wenigen Minuten die Haferkleie hinzugeben. Sobald alles eine Masse, ergibt, den Herd ausschalten und alles ziehen lassen. Derweil das Frucht-Topping vorbereiten. Anschließend den Brei in eine Schale geben und anrichten. Bei Bedarf noch etwas mit Crunchy-Müsli bestreuen.

Tag 14

Rezept:

Bauernbrot
Schweizer Art



Rezept für Bauernbrot Schweizer Art

Zutaten:

- 25g Hefe, frisch
- 300 ml Milch lauwarm
- 350 g Weizenmehl, Type 405
- 150 g Roggenmehl, Type 997
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Hefe unter Rühren in Milch auflösen. Mit Mehl und Salz zu einem weichen, glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch bedecken. Bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen. Teig zu einem runden Brot formen und aufs Backblech legen. Mit Mehl bestäuben. Brot oben längs und quer etwa 1 cm einschneiden. Bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen. Tipp: Den Teig mit Nüssen oder ähnlichem verfeinern.

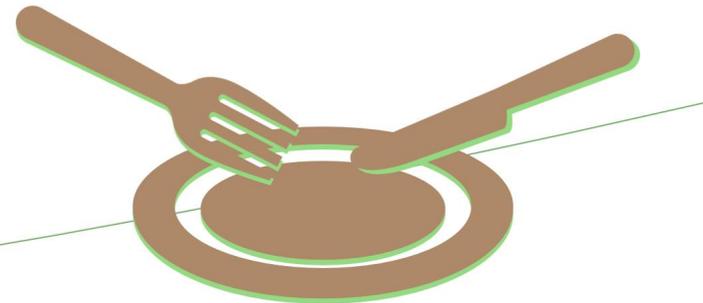
Zubereitung:

Im vorgeheizten Ofen:
Klimagaren + Heißluft plus
bei 180-210 Grad Celsius
etwa 40 Minuten

Tag 15

Rezept:

Kartoffelpuffer



Rezept für klassische Kartoffelpuffer

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 kg Kartoffeln
- 3 EL Mehl
- 2 Eier
- Pflanzliches Öl

Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffeln schälen und mit einer Reibe nicht zu grob und nicht zu fein reiben. Das Ganze mit den Eiern, Mehl und Salz/Pfeffer und eine Schüssel und wird mit den Händen gut durchgeknetet. In einer Pfanne ca. 10 EL Öl erhitzen und größere Kleckse der Masse hineingeben, plattdrücken und 6-8 Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten.

Tag 16

Rezept:



Kürbissuppe

Rezept für Kürbissuppe nach Alfons Schuhbeck

Zutaten:

- 600 g Kürbis
- 750 ml Geflügelbrühe
- 150 g Sahne
- 1 EL mildes Currypulver
- 1 Knoblauchzehe (halbiert)
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 Splitter Zimtrinde
- 1/2 ausgekratzte Vanilleschote
- 40 g kalte Butter
- Salz

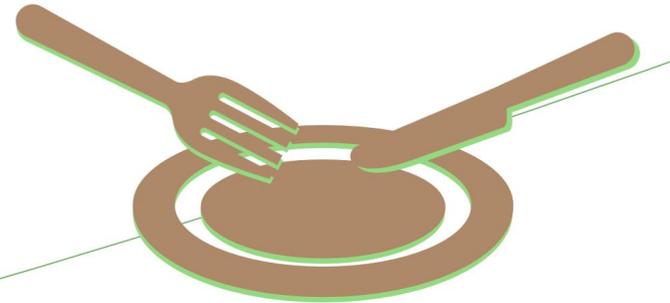
Zubereitung:

Den Kürbis schälen, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel mit der Brühe in einem Topf geben und etwa 20 Minuten knapp unter dem Siedepunkt weich garen. Die Sahne und das Currypulver hinzufügen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Knoblauch, Ingwer, Zimtrinde und Vanilleschote in die Suppe geben, einige Minuten darin ziehen lassen und wieder entfernen. Die Butter unterrühren und die Suppe mit Salz und Currypulver abschmecken.

Tag 17

Rezept:

Bohnen-Minze-
Hummus mit
Rohkost



Rezept für Bohnen-Minze-Hummus mit Rohkost

Zutaten:

- 350 g frische dicke Bohnen, gepalt
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 25 g frische Minze, zerzupft
- 25 g frisch gehackte Petersilie
- Saft einer Zitrone
- 60 g griechischer Joghurt
- Meersalz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Bohnen etwa 10 Minuten dampfgaren, bis sie weich sind. Inzwischen Öl in Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Kreuzkümmel, Frühlingszwiebeln und Knoblauch zugeben und 2 Minuten braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Bohnen mit Zwiebelmischung, Kräutern, Zitronensaft und Joghurt in den Mixer geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ein grobes Püree herstellen.

Dazu wird geschnittenes Gemüse, wie Paprika, Sellerie und Gurke serviert, oder Pita-Brot serviert.

Tag 18

Challenge:

„Ein organisierter
Müllsammelspaziergang“



Verabrede dich in dieser Woche mit Freunden oder Familie. Lauft durch euer Wohngebiet. Wer als erster **5 Müllstücke** entdeckt und aufgesammelt hat, hat gewonnen.



Info:

95% der

Kunststoffverpackungen werden

in der Wirtschaft abgeladen, statt

wiederverwendet zu werden. So

gelangt der Müll in den meisten

Fällen im Meer, das dadurch

extrem verschmutzt wird. Einer

Schätzung zufolge könnten sich so

-am Gewicht gemessen- bereits

2050 **mehr Plastikpartikel als**

Fische im Meer befinden. Auch

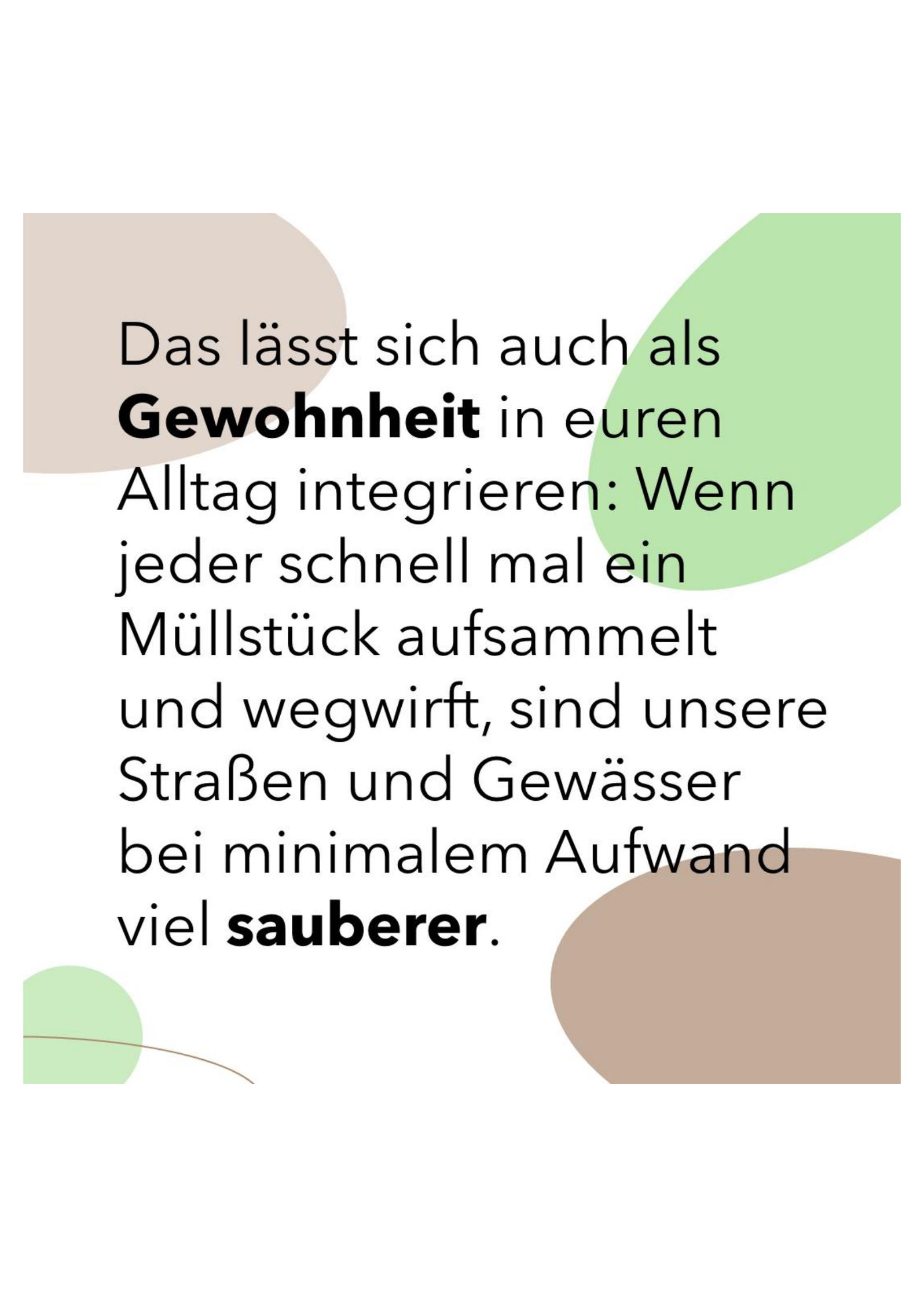
wir Menschen selbst nehmen

Plastik über die Nahrung auf.



Die Auswirkungen auf unsere
Gesundheit sind dabei
größtenteils unbekannt.

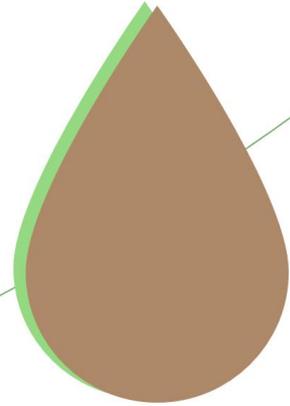
Quelle: (zuletzt abgerufen Januar 2022)
<https://www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/20181005STO15110/plastik-im-meer-fakten-auswirkungen-und-neue-eu-regelungen>



Das lässt sich auch als **Gewohnheit** in euren Alltag integrieren: Wenn jeder schnell mal ein Müllstück aufsammelt und wegwirft, sind unsere Straßen und Gewässer bei minimalem Aufwand viel **sauberer**.

Tag 19

Life-Hack:



„Wäsche nach Verschmutzungsgrad sortieren und nur wenn nötig waschen“

Es lohnt sich die getragene Wäsche nach **Verschmutzungsgrad** zu sortieren und vorerst nur zu waschen, wenn es nötig ist. Manchmal reicht es auch kaum getragene Kleidungsstücke **zu lüften**, statt direkt zu waschen.



Tag 20

Life-Hack:

„ Bio-Mülltüte selbst
basteln“



Tag 21

Life-Hack:

„Alte Geräte
wiederverwenden:
z.B. ein altes Handy
zum Musikhören beim
Sport“



Ältere Geräte, wie z.B.
bereits ersetzte
Smartphones, oder
Laptops lassen sich
**häufig sekundär
verwende**,
beispielsweise fürs
Musikhören beim Sport.

