

Tag 22

Rezept:



Galette mit Spiegelei

Rezept für Galette mit Spiegelei

Zutaten:

- ½ Speisezwiebel
- 2 Eier
- 75 g Buchweizenmehl
- 125 g Blattspinat, frisch
- 75 g Scheibenkäse Esrom
- 5 g Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- 150 ml Wasser
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Butter

Zubereitung:

Buchweizenmehl, Salz und $\frac{2}{3}$ Wasser in einer Schüssel zu einem Teig verrühren. Nach und nach restliches Wasser hinzugeben. Teig ruhen lassen. Währenddessen Zwiebel fein würfeln und Knoblauch reiben. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Spinat hinzufügen und dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne zur Seite stellen. Schnittlauch fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und eine Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und verteilen.

Zubereitung:

In einer separaten Pfanne 1 EL Butter erhitzen und ein Ei darin braten. Spinat und Esrom-Käse in die Mitte des Galettes geben und schmelzen lassen. Anschließend Spiegelei darüberlegen und Galette von allen 4 Seiten zum Quadrat klappen. Galette auf einem Teller mit Schnittlauch servieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Entnommen aus: KptnCook-App

Tag 23

Life-Hack:

„Möhrengrün“



Häufig wird das Grüne der Möhren weggeschmissen, da man nichts mit ihm anzufangen weiß. Allerdings haben die **Stängel der Karotten** ein **herrliches Aroma** und lassen sich kleingehackt ähnlich wie Petersilie verwenden. Besonders gut macht es sich Suppen, Pesto oder auch in Smoothies.

Tag 24

Life-Hack:

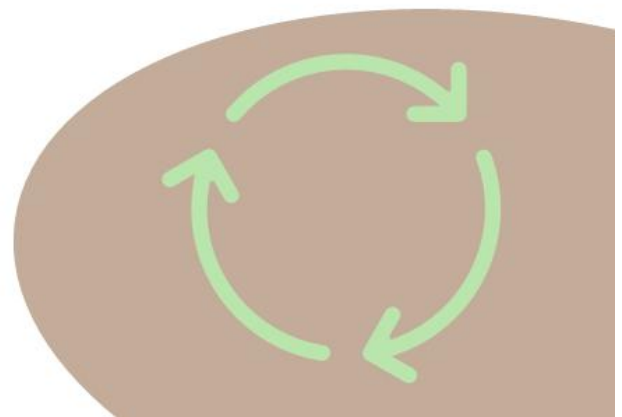
„Upcycling“



Info:

Informiere dich zum Beispiel im Artikel „Upcycling mit alter Kleidung - so geht's“ von der Website Better Tomorrow **über das Upcyclen von Kleidung.**

Wenn sich die Gelegenheit bietet, cycle ein Kleidungsstück deiner Wahl up.



Info:

Verschwenderischer Umgang mit Kleidung trägt stark zur

Umweltverschmutzung bei.

Einerseits verbraucht z. B. die Produktion nur eines neuen T-Shirts

2700l Wasser, die als Trinkwasser einem Menschen **2 ½ Jahre** reichen würden.

Auch stammen **35% der**

Mikrokunststoffe in unserer Umwelt aus weggeworfener Synthetikkleidung.

Quellen

<https://www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/20201208STO93327/umweltauswirkungen-von-textilproduktion-und-abfallen-infografik> , zuletzt abgerufen am 02.02.2022

Tag 25

Rezept:



Schoko-Bananen-Eis

Rezept für Schoko-Bananen- Eis

Zutaten:

- 300 g Bananen (3 Stück)
- 3 EL Kakaopulver
- 1 EL Ahornsirup

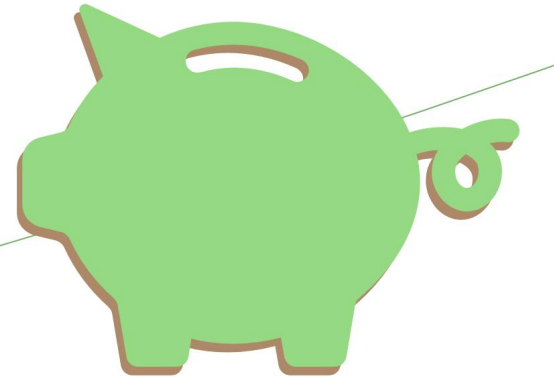
Zubereitung:

Die Bananen in 2 cm breite Stücke schneiden. In einen Gefrierbeutel geben und 3 Stunden einfrieren. Danach Bananen mit Sirup und Kakao in eine Küchenmaschine oder Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Entweder direkt servieren oder für festere Konsistenz nochmals einfrieren.

Tag 26

Challenge:

„Ein Kleidungsstück spenden.“



Info:

Schon beim Upcycling hatten wir teilweise die schädlichen Aspekte von verschwenderischem Kleidungskauf besprochen.

Hier möchten wir noch hinzufügen, dass die **Textilindustrie 10% des globalen Treibhausgasausstoßes** verursacht und somit den Klimawandel teilweise mitverursacht.

Quellen

<https://www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/20201208STO93327/umweltauswirkungen-von-textilproduktion-und-abfallen-infografik> , zuletzt abgerufen am 02.02.2022

Tag 27

Life-Hack:

„Im Winter die Heizung runterregeln, aber nicht unbedingt ausstellen.“



Tag 28

Rezept:



Gesunde Smoothies

Rezepte für gesunde Smoothies

„Green Manalishi“:

- 1 Apfel (entkernt)
- 1 Birne (entkernt)
- 1 Bündel Minze ca. 100g
- Saft einer Zitrone
- 1 bis 2 Spritzer Süßstoff

Mit Wasser auf 1,5 Liter auffüllen und mixen.

Rezepte für gesunde Smoothies

„Red Dead Redemption“:

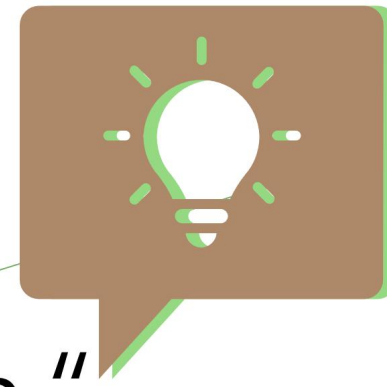
- 1 rote Beete (vorgekocht)
- 1 Fenchelknolle
- 1 Salatgurke
- 1 Ingwerknolle

Mit Diätbrause auf 1,5 Liter auffüllen und mixen.

Tag 29

Life-Hack:

„Getränke im Sommer mit einem nassen Handtuch kühlen.“



Im Sommer lassen sich Getränke auch **ohne** anwesenden **Kühlschrank kühlen**. Hierfür muss man nur die Getränke nur in ein **nasses Handtuch** wickeln und wenn möglich an einen **windigen Ort** legen. Die Flüssigkeit verdunstet und das Handtuch trocknet. Die zum Teil benötigte Enthalpie geht aus dem Getränk hervor und es kühlt ab. Ungefähr **30 Minuten** sollten für den Prozess ausreichen.



Tag 30

Finale-Challenge:

„Bring die Life-Hacks,
Rezepte und
Challenges in deinen
künftigen Alltag ein!“

