

## Schnell gebastelt und individuell gestaltbar

Einfach sind beide Varianten: aus der Grundform der Filtertüte oder Butterbrotpapiertüte müssen immer nur die Ohren ausgeschnitten werden und Gesichter gemalt werden. Mit Garn oder schönem Band die Ohren zubinden und fertig sind die Hasen auch schon.



**CHEFKOCH**

## Banane - Kiwi Smoothie

### superlecker und gesund

Die Banane und die Kiwi in große Stücke schneiden und mit einem Pürierstab pürieren, dann mit Orangensaft auffüllen. Nach Belieben mit Honig süßen.

Schmeckt so viel besser als die Smoothies, die man kaufen kann, und ist supergesund (und kostet nur ein 1/4!). Kann man auch super mit ins Büro oder Schule nehmen: Einfach eine kleine Plastikflasche vom Orangensaft aufheben und abfüllen.

**Arbeitszeit:** ca. 5 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** simpel

**Kalorien p. P.:** ca. 212



### Zutaten für 2 Portionen:

1 Banane(n)

1 Kiwi(s)

½ Liter Orangensaft

½ TL Honig

**Verfasser:** Kerstin671



CHEFKOCH

## Erdbeer-Bananen-Smoothie

Die Erdbeeren waschen und putzen. In einen Mixer geben. Die Bananen schälen, klein schneiden und auch in den Mixer geben. Den Orangensaft dazugießen und alles fein pürieren.

Möglich sofort servieren, da sich der Smoothie, je nach Leistungsstärke des Mixers, absetzen kann. Das ist nicht schlimm, sieht halt nur nicht mehr so gut aus.

**Arbeitszeit:** ca. 5 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** simpel

**Kalorien p. P.:** ca. 156



### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Erdbeeren

2 Banane(n), reife

400 ml Orangensaft

**Verfasser:** Der\_BioKoch



Zutaten für 6 Stück

- Für den Hefeteig:
- 750 g Mehl
- 75 g Zucker
- 0.5 Tl Salz
- 250 ml Milch
- 30 g Hefe
- 75 g Butter, zimmerwarm
- Außerdem:
- Mehl, zum Bearbeiten
- 1 Ei, davon das Eigelb
- 1 El Milch
- 6 Eier
- Öl, zum Bestreichen der Eier

Zeit

Backzeit: 20-25 Minuten

•Zubereitung

•Mehl, Zucker und Salz mischen und in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln. Die Milch erwärmen, dazugießen und mit der Hefe verrühren. Die Butter auf das Mehl geben und alles zu einem geschmeidigen

Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen.

•Den Teig nochmals durchkneten und wie folgt weiterverarbeiten:

2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Hefeteig in 6 Teile teilen. Diese jeweils zu ca. 30 cm langen Rollen formen und flachdrücken. Mit einem scharfen Messer zweimal längs so einschneiden, dass sie am oberen Ende noch verbunden sind. Nun den linken Teigstrang über den mittleren legen. Dann den rechten Teigstrang über den nun mittleren legen. Die beiden Vorgänge wiederholen, bis aus den Teigsträngen ein Zopf entstanden ist. Diesen zu einem Kreis legen und die Enden miteinander verbinden.

•Jeweils 3 Kränzchen auf ein Blech legen und abgedeckt 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Hefekränzchen damit bestreichen.

•Die Eier an der stumpfen Seite einmal einstechen, mit etwas Öl bepinseln und jeweils in die Mitte der Kränzchen stellen.

Im vorgeheizten Backofen nacheinander bei 200 Grad etwa 20-25 Minuten backen.

•Die gegarten Eier nach dem Backen herausnehmen und einfärben oder durch bunte hart gekochte Eier ersetzen.