

Herbstgebäck

Der Herbst wird bunt! Der Kreativität ist bei unserem Herbstgebäck keine Grenze gesetzt! Wir haben eine Variante für den Herbst und eine für Halloween als Anregung dabei.

Zutaten Grundrezept (weißer Teig):

250 g Weizen-Vollkorn-Mehl
 250 g Weizen-Mehl glatt
 300 ml Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz
 ½ Würfel frische Germ



Bunt & kreativ

Zum Färben vom Teig eignen sich verschiedene Gewürze. Diese geben dem Gebäck nicht nur eine tolle Farbe, sondern auch geschmacklich können sie punkten. Jedoch sind nicht alle Farben in unserem Gewürzschrank zu finden - da kann man ruhig auf natürliche Lebensmittelfarben zurückgreifen.

Gelb = Kurkuma

Orange = Paprikapulver

Blau = Lebensmittelfarbe (Spirulina-Alge)

Grün = Lebensmittelfarbe (Spinat)

Lila = Lebensmittelfarbe (Rote Rübe)

Tipp: Lebensmittelfarben gibt es als Pulver oder Gel zu kaufen. Viele gekaufte Lebensmittelfarben gibt es auch auf natürlicher Basis, wie z.B. in unserem Rezept blau, grün und lila. Am besten die Farben vor dem Kneten hinzufügen, dann gelingt eine gleichmäßige Färbung des Teiges. Die Farbe in der Flüssigkeit lösen und dann mit den Trockenzutaten vermengen.

Zubereitung Grundrezept (weißer Teig):

1. Die beiden Mehlsorten mit Salz mischen.
2. Die Germ im lauwarmen Wasser auflösen.

- a. Für **1 bunten Teig** jetzt die Lebensmittelfarbe mit Wasser verrühren.
 - b. Für **viele bunte Teige**, zuerst alle Zutaten zu einem weißen Teig verkneten. Die gewünschten Lebensmittelfarben (1 KL) mit ca. 1 KL Wasser zu einer Paste anrühren und unter den Teig kneten.
3. Alle Zutaten miteinander verkneten.
4. Teig für ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen – das Teigvolumen sollte sich verdoppeln.
5. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die gewünschten Motive ausstechen (mit einem Ausstecher) oder mit einem Messer ausschneiden. Für das Herstellen von Figuren: unterschiedliche Formen wie Kugeln, Schlangen, Augen, ... formen und auf das Gebäck setzen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt 😊
6. Die Weckerl auf ein Backblech legen und bei Heißluft 180°C ca. 20 Minuten backen.



Herbst-Variante

Drachen, Blätter, Kürbis, Weintrauben



Halloween-Variante

Spinnen & Netze, Geister, Monster

So wird's gemacht...

- ... **Drachen:** mit einem Rauten-Ausstecher den Drachen ausstechen, einen Strang als Schnur machen und an einem Ende andrücken, Augen und Mund und Schleife formen und fest auf den Drachen drücken
- ... **Blätter:** eine Vorlage aus Papier schneiden und diese auf den Teig legen und mit dem Messer nachschneiden
- ... **Kürbis:** kleine Kugeln formen, mit einem 3 Fäden abschneiden und um die Kugel binden – nach dem Backen wieder entfernen
- ... **Trauben:** kleine Kugeln vorm und nebeneinander auflegen, ein kleines Blatt aus dem Teig schneiden und draufsetzen
- ... **Spinnen:** zuerst die Beine formen und auf das Backblech legen, dann einen ovalen Körper formen und auf die Beine setzten, dann eine kleine Kugel als Kopf dazu setzen
- ... **Netz:** 6 lange Stränge formen und in der Mitte zusammendrücken, zwischen den Strängen dünnere Stränge hineinsetzen
- ... **Geister:** runde oder ovale Flächen ausrollen und Augen und Mund ausstechen
- ... **Monster:** Kugeln mit unterschiedlich vielen Augen, Armen oder Hörnern formen

*Für den Inhalt verantwortlich: Christina Karner, BSc, MSc
Fotos von Christina Karner, BSc, MSc*

Gesund im Mund



Kibu's Zahnpflegetipp

Tausche Deine Zahnbürste
regelmäßig aus!

Spätestens nach 3 Monaten sollte die Zahnbürste bzw. der Kopf der elektrischen Zahnbürste ausgetauscht werden! Sind die Borsten aber bereits früher abgenutzt, dann sollte die Zahnbürste sofort ausgetauscht werden!

*Wenn du krank warst,
solltest du die
Zahnbürste auch
austauschen!*



Steinmeditation



Such dir bei deinem nächsten Spaziergang draußen ein paar Steine in verschiedenen Größen, Farben und Formen zusammen. Zu Hause setzt dich in eine ruhige Umgebung. Nutze deine Sinne, um die Steine zu erforschen:

- Welche Farbe haben die Steine?
- Wie sieht die Oberfläche aus? Sind alle gleich?
- Wie fühlen sie sich an?
- Wie riechen die Steine?
- Was für Geräusche kann ich mit ihnen machen?
- Was kannst du mit den Steinen bauen?
- Sind die Steine schmutzig oder sauber?
- Wo hast du sie gefunden?

Am besten schließt du bei deinen Überlegungen auch für einen Moment deine Augen, das schärft die Sinne. Sei kreativ und lege ein Muster mit den Steinen.

Du kannst die Umriss der Steine auch auf ein Blatt Papier nachziehen und damit Figuren zeichnen.



Zum Abschluss kannst du dir auch eine Geschichte für den Stein und deine gezeichneten Figuren überlegen.

Lass deiner Fantasie freien Lauf!

*Für den Inhalt verantwortlich: Martina Schmidt, BSc,
Fotos von der Software Canva & Christina Karner, BSc, MSc*