

Was man mit trockenem Brot alles machen kann...

1. Aufbacken oder Croutons machen:

Benetze ältere Semmeln mit Wasser und gib sie bei 150 Grad Hitze für 10 Minuten in das Backrohr, dann schmecken sie wieder knusprig.

Eine andere Variante ist, Weißbrot klein zu schneiden und es in der Pfanne mit Olivenöl anzurösten. So bekommst du leckere Croutons für eine Suppe.

2. „Arme Ritter“

So nennt man eine einfache Speise aus altbackenen Semmeln oder Weißbrotscheiben; halbe Semmeln oder Weißbrotscheiben werden in eine Mischung aus 100 ml Milch, 2 Eiern und 50g Zucker gelegt. Brate sie danach in einer Pfanne in Butter von beiden Seiten. Am Ende mit Zimtzucker bestreuen und genießen!

Ähnliche, oft auch pikante, Gerichte gibt es in vielen Ländern, zum Beispiel der „french toast“.



Bild: www.gutekueche.at

3. Vielleicht magst du es lieber Italienisch?

Dann probiere aus trockenem Weißbrot Bruschetta zuzubereiten:

Vermenge Olivenöl, klein geschnittene Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Salz und Pfeffer. Röste oder toaste aufgeschnittenes Weißbrot. Gib dann einige Löffel der Mischung auf das geröstete Brot.



Was man mit braunen Bananen machen kann ...

Wenn Bananen reifer sind, werden sie erst so richtig süß.

Viele Menschen mögen sie dann aber nicht mehr so gerne essen, weil sie weicher sind, mehlig schmecken und manchmal schon bräunliche Druckstellen haben.

Hier drei Rezepte für reife Bananen:

Variante 1: die Banane ist optimal reif, wird aber schon weicher und hat bereits einige Druckstellen: Jetzt ist sie ideal für einen **Bananen-Milchshake**:

Du brauchst: 1-2 Bananen, einen Viertelliter Milch (von der Kuh oder pflanzlich) und wenn du magst noch ein paar Gewürze wie Zimt oder Kardamom.

Zubereitung: Nimm den Pürierstab oder ein Mixgerät, gib die Banane, einen Viertelliter Milch Kardamom in einen Behälter und mixe bis die Flüssigkeit schön cremig ist. Genieße die Milch am bestens sofort, damit sie sich nicht verfärbt.

Variante 2: die Banane ist schon sehr reif, die Schale wird dunkel: Jetzt ist sie perfekt zum Backen!

1. Bananenbrot

Du brauchst: eine Schüssel, Handmixer, eine Kastenform Zucker, 2 Eier, 200 g Mehl, 3 Teelöffel Backpulver, eine

und eine Waage. 5 reife Bananen, 80 ml Öl, 110 g Prise Vanille und etwas Zimt



Vorbereitungen: Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen und eine Kastenform einfetten. Wichtig: Lass dir mit dem Backofen von einem Erwachsenen helfen!

Zubereitung: Öl, Zucker und Eier im Mixer schaumig rühren, die zerquetschten Bananen und die Vanille unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und Zimt vermischen und dazurühren.

Die Masse in die Kastenform füllen und im Ofen **55** Minuten backen, fertig!

2. Bananen-Pancakes:

Du brauchst: 150 ml Milch, 2 Eßlöffel geschmolzene Butter oder Margarine, 1-2 Esslöffel Zucker, 125 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 – 2 überreife Bananen. 1 Esslöffel Sonnenblumenöl zum Braten der Pancakes, eine Pfanne. Michbecher, Schüssel

Zubereitung: Milch, Eier und Butter in einem Becher verrühren. Mehl, Zucker und Backpulver in die Schüssel geben und mit der Milch-Eier-Mischung vermengen. Füge am Ende die zerquetschten Bananen hinzu und mische sie gut unter.

Erhitze etwas Öl in der Pfanne (mittlere Hitze) und gib mit dem Löffel kleine Teigmengen hinein, dann bekommst du kleine Pancakes. Wende sie nach ein paar Minuten und brate sie auf der zweiten Seite.

Tipp: Nimm etwas mehr oder weniger Bananen, je nachdem wie intensiv du den Bananen-Geschmack möchtest.

Guten Appetit!

Wie man feststellen kann, ob Eier frisch sind? Macht den Eier-Test!

Eier gehören zu den Lebensmitteln, die besonders lange haltbar sind – bis zu vier Wochen. Man kann sie also auch auf Vorrat kaufen. Blöd nur, wenn wir Eier von verschiedenen Einkäufen zu Hause haben und am Ende nicht mehr klar ist, welche Eier frisch sind und welche schon länger auf den Verzehr warten. Hier ein Trick, wie ihr feststellen könnt, ob die Eier noch frisch sind!

1. Für das Experiment brauchst du: Ein großes Glas mit Wasser und 1 Ei

Und so geht es: Fülle das Glas mit Wasser und lege das Ei dann vorsichtig hinein. Was stellst du fest?



Bild: Seifert et. al.: Kinder, an den Herd! AT Verlag, 2. Auflage, 2016

1. das Ei sinkt zu Boden und bleibt dort flach liegen: Dieses Ei ist frisch!
2. das Ei sinkt zwar zu Boden stellt sich aber auf: Das bedeutet, dass das Ei noch gut ist aber bald gegessen werden sollte, um sicher zu gehen solltest du es hart kochen.
3. das Ei schwimmt an der Oberfläche: Dieses Ei ist nicht mehr frisch und sollte nicht mehr gegessen werden, ab in die Biotonne damit!

Warum ist das so?

Die Schale des Eis ist, obwohl sie hart ist, luftdurchlässig. Je älter das Ei ist, umso mehr Wasser verdunstet aus dem Eidotter durch die Schale. Der freie Platz füllt sich mit Luft, die das Ei im Wasserglas nach oben steigen lässt.

2. Falls ihr auch unsicher seid ob Eier im Kühlschrank roh sind oder bereits kocht, macht diese Eierprobe:

Der Dreh-trick:

Nimm ein Ei und lege es vorsichtig auf den Tisch. Nun drehe es mit den Fingern so an, dass es sich schnell im Kreis dreht. Beobachte: dreht es sich schnell oder schlingert es?

Erklärung:

Wenn sich das Ei schnell und gleichmäßig wie ein Kreisel dreht, ist es hartgekocht. Sein Schwerpunkt ist stabil.

- Wenn es sich langsam dreht, schlingert oder überhaupt schwer zu drehen ist, ist es roh. Das rohe Ei hat Flüssigkeit in sich, diese Flüssigkeit verschiebt sich wenn das Ei dreht, bremst durch Reibung die Drehung und bringt es aus dem Gleichgewicht.

Aber Achtung – nicht zu wild drehen, sonst gibt es Rührei!

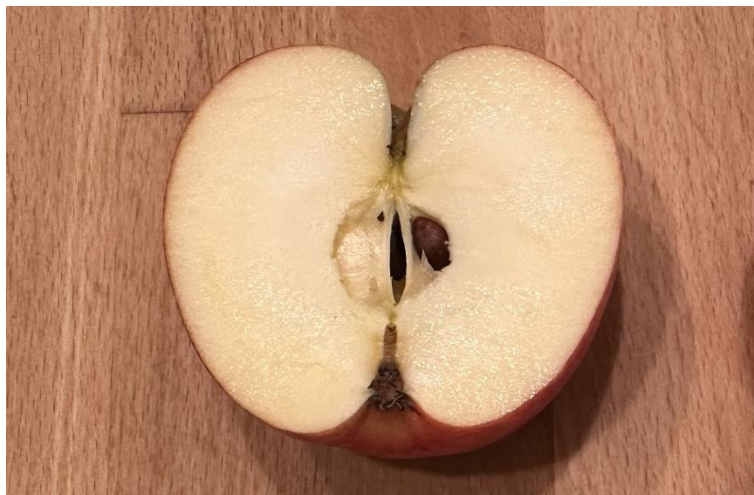


Wie man Apfel- oder Avocadospalten frisch hält!

Viele Kinder und auch Erwachsene mögen es nicht, wenn Apfelspalten bräunlich verfärben – ein Problem, wenn man sie in der Früh für die Schule einpackt aber erst später isst.

Man kann sie problemlos essen, sie sind genauso gesund und schmecken auch gut, aber „*das Auge isst mit*“ – wie ein Sprichwort heißt. Deshalb haben wir dann oft nicht mehr so große Lust auf einen bräunlichen Apfel. Er sieht einfach nicht mehr so gut aus.

Sieh hier auf diesen Bildern, was passiert wenn ein Apfel eine Zeit lang aufgeschnitten ist.



Hier ist der Apfel gerade frisch aufgeschnitten



Nach einiger Zeit beginnt er braun zu werden

Warum ist das so?

Wenn wir in den Apfel schneiden wird dabei die Zellstruktur zerstört. In diese Zellen kann dann Luft eintreten. Dabei findet eine chemische Reaktion mit Sauerstoff aus der Luft statt, das Ergebnis ist die Bräunung die wir sehen.

Probiert nun einen Trick:

Bestreicht einen der frisch aufgeschnitten Äpfel mit Zitronensaft und wartet eine halbe Stunde: Was passiert? Oder passiert nicht?

Erklärung:

Die Säure des Zitronensafts verhindert diese chemische Reaktion mit dem Sauerstoff, darum bleibt der Apfel schön.

Dieser Trick funktioniert übrigens auch bei Birnen oder Avocados!



Wie ihr Lebensmittel im Kühlschrank am besten einräumt