



Back To School

Lecker
Box.com

über LeckerBox

Der Grundstein zu LeckerBox wurde im Sommer 2011 gelegt. Durch Zufall habe ich im Netz einen Artikel mit Bildern über die japanische Bento Box entdeckt. Von den Bildern und der Idee, die hinter einer Bento Box steckt, war ich total begeistert.

Bis dahin wurden morgens die typischen „Schnitten“ geschmiert und Abends warm gekocht. Das ein Mahl am Abend nicht wirklich gesund ist und direkt auf die Figur geht, brauche ich denke ich nicht zu erzählen, dass wissen wir alle...

Von der Idee zur täglichen Umsetzung einer Bento Box angeht, begannen meine Überlegungen zur realistischen Umsetzung.

Jeden Tag japanisch kochen wollte ich nicht, daher überlegte ich mir mit Hilfe von neuen Kochbüchern und Kochzeitschriften, wie man die „LeckerBox“ mit europäischen Speisen und Leckereien füllen könnte.

Jetzt fehlte noch, die Box zum Füllen! Auch hier sind die mehrstöckigen japanischen Dosen echt toll, nur selbige hier zu kaufen ist wahrlich nicht einfach. Selbst im japanischen Viertel in Düsseldorf nicht. Es würde also nur die Möglichkeit bleiben, sie zu bestellen. Teilweise kommen die Lieferungen in diesem Fall dann direkt aus Japan. Und hier kommt



der negative Teil der Boxen aus Japan: kann man dem Kunststoff wirklich trauen? Ist das Material so gesund, dass man jeden Tag sein Essen darin verpacken möchte?

Es blieb die Suche im Netz nach weiteren Alternativen für die Boxen. Bei meiner Recherche bin ich auf Boxen aus Edeltahl aus den USA gestoßen, die so genannten „LunchBots“.

<http://www.lunchbots.de> oder <http://www.lunchbots.com>

Das war es, diese Boxen musste ich haben. Gesagt getan, meine „Essensroboter“ wurden bestellt.

Der Beginn der ersten „LeckerBox“ – Woche sollte der 01.08.2011 sein. Den Samstag zuvor begann ich die ganze Woche mit Rezepten zu planen, eine Einkaufsliste zu schreiben und den Supermarkt leer zu räumen.

Und dann begann am 01.08.2011 der erste LeckerBox Morgen, für dieses Rezept hatte ich mir überlegt, alles am Morgen frisch zuzubereiten. Vorbereitungen am Abend zuvor wären nicht nötig...dachte ich.

An diesem Morgen hieß es, 1 Std. früher aufstehen als gewohnt, und los ging es. Ohhhh man, ich brauchte ewig, ein paar Sachen gingen Schief, aber irgendwie sind die Boxen dann doch gefüllt worden, und geschmeckt hat es auch.

Zugegeben, die erste Woche war anstrengend und teilweise echt chaotisch Morgens, aber nachdem die erste Woche geschafft war, kam die Routine, es ging alles immer besser.

Zwei Jahre sind seit der ersten LeckerBox mittlerweile vergangen, und es ist zur alltäglichen Routine geworden. Ziel der LeckerBox sollte es sein, sich einfach gesünder zu Ernähren, Abwechslungsreicher zu essen und vom Essen am Abend weg zu kommen.

Das bisherige Ergebnis lässt sich sehen: die Ernährung ist nicht nur gesünder, ich habe auch über 13kg abgenommen.

Da viele Kollegen und Bekannten total begeistert sind von der Idee der LeckerBox, und immer wieder ganz neidisch in die Mittagsbox schauen, habe ich mich dazu entschlossen meinen Blog blog.leckerbox.com zu schreiben.

Mit dem Blog möchte ich Euch zeigen, was Ihr alles benötigt um Bento Boxen, Lunch Boxen oder LeckerBoxen zu füllen, welches Zubehör Ihr benötigt, Tips und Kniffs zum füllen der Boxen sowie Rezepte. Und mit der Serie „Back To School“ möchte ich Euch zeigen was Ihr alles benötigt um auch für Eure Kleinen ein ausgewogenes und ansprechendes Frühstück zu zubereiten.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Stöbern und ausprobieren.

Mit gesundem und leckerem aus der Box,

Eure LeckerMone :-)

über Back To School

Mit dem eBook „Back To School“ möchte ich Euch ein paar Beispiele für gesunde und Abwechslungsreiche PausenBoxen bieten. Sei es für Euch selbst, für Eure Kleinen, für Kindergarten oder Schule.

Jedes Kapitel ist so aufgebaut, dass zu erkennen ist, welche Utensilien, sowie welche Lebensmittel Ihr für die PausenBox benötigt. Zusätzlich sind eine Anleitung zur Zubereitung sowie zum packen der Box und hilfreichen Tipps ebenfalls dabei.

Die Boxen sind alle nicht aufwendig, so dass sie morgens vor der Schule oder dem Kindergarten frisch zubereitet werden können. Ich verwendet keine ausgefallenen Utensilien und verzichte auf Dinge, wie z.B. „Sandwichausstecher“ etc. Ich bin der Meinung, man kann vieles genau so gut mit Keksausstechern oder kleinen Schalen machen. Diese Dinger kosten einfach nur unnötig Geld.



Back To School 1



Back to School #1



Bunt und Gesund

Eine bunte SandwichBox als Pausen Stärkung

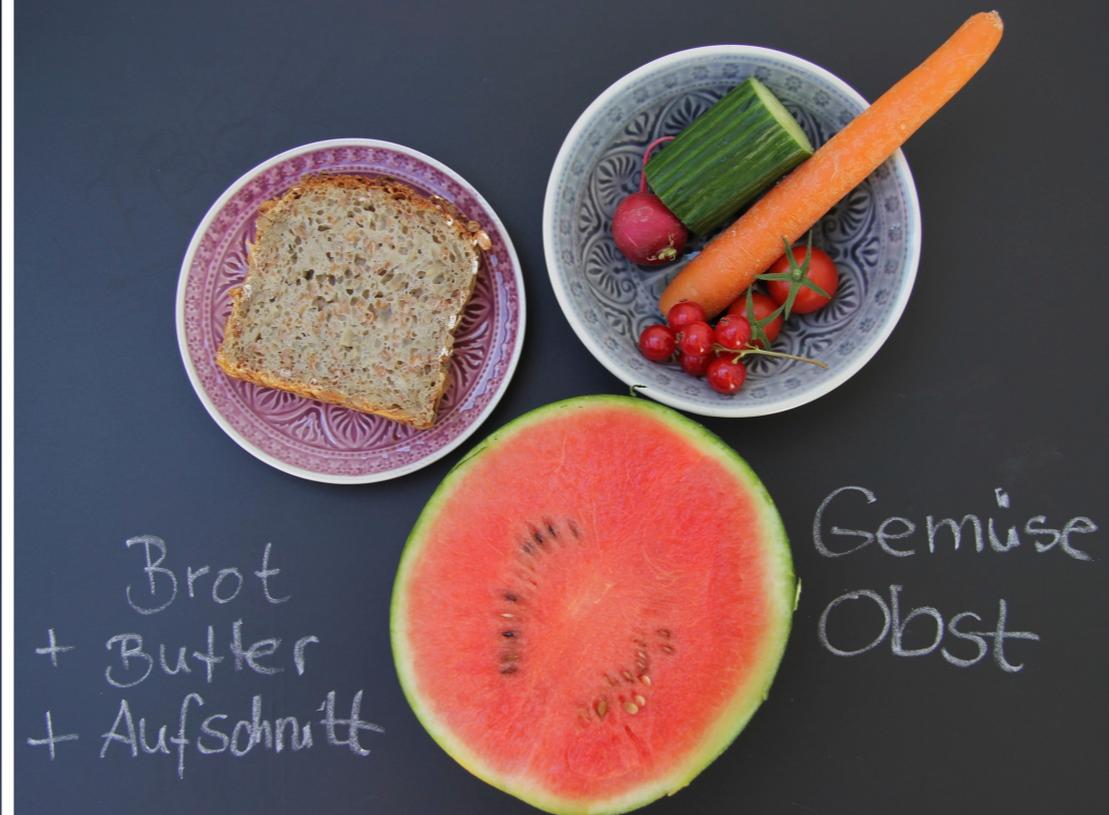
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Folgende Utensilien werden benötigt:

- 1 Box
- 3 Muffinförmchen aus Silikon
- Picker
- gutes scharfes Küchenmesser
- kleiner Kugelformer (für Melone)
- Apfelenkerner

Folgende Lebensmittel werden benötigt:

- 2 Scheiben Brot nach Wahl
- Butter
- Aufschnitt nach Wahl (Käse, Putenbrust etc.)
- 1 Stück Gurke
- 1 Möhre
- 1 Radieschen
- 2 Cocktailtomaten
- 1 Rispe Johannisbeeren
- Wassermelone



1. Brot mit Butter bestreichen und Aufschnitt belegen, andere Hälfte mit Butter bestreichen und darauflegen. Die zugeklappte Scheibe Brot halbieren und aufeinanderlegen. Diese zuerst in der Box platzieren.
2. 3 Muffinförmchen in der Box verteilen.
3. Aus der Wassermelone 3-4 Kugeln ausstechen und mit einem Picker in ein Muffinförmchen geben. Die Ripse Johannisbeeren hinzugeben.
4. 4 dickere Gurkenscheiben schneiden, mit einem Apfeleutkerner in der Mitte ein Loch herausstechen. Der ausgestochene Gurkenkreis sollte dabei ganz bleiben. 4 Möhrenscheiben schneiden und in der Mitte ebenfalls mit dem Apfeleutkerner ein Loch herausstechen. Der Möhrenkreis sollte dabei ebenfalls ganz bleiben, sowie der Möhrenring.
5. Jetzt den Möhrenkreis in die Gurkenringe stecken, sowie die Gurkenkreise in die Möhrenringe. So entstehen lustige bunte Farbringe.
6. Aus dem Radieschen eine Blume schneiden, siehe Seite 5.
7. Bunte Gemüseringe sowie Radieschen und Cocktailtomaten auf die anderen beiden Muffinförmchen aufteilen.
8. Sollten jetzt noch Lücken in der PausenBox enthalten sein, dann können diese mit Möhrenblumen und Gurkensticks aufgefüllt werden.



Back To School 2





gefüllte Sandwiches

mit Tomate - Ricotta

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Folgende Utensilien werden benötigt:

- 1 Box
- 2 Muffinförmchen aus Silikon
- 3 Picker
- gutes scharfes Küchenmesser
- kleine Gabel
- runder Ausstecher oder kleine Schüssel (ca. 8-10 cm)

Folgende Lebensmittel werden benötigt:

- 4 dünne Scheiben Toastbrot (Vollkorn)
- 3 Mini-Mozzarella
- 3 Cocktailtomaten
- 5 Blätter Basilikum
- 5 Kirschen
- 1 EL Ricotta
- 1 TL Tomatenmark



1. Das Toastbrot rund ausstechen, mit den Fingern etwas platt drücken.
2. 2 Blätter Basilikum klein schneiden, mit 1 EL Ricotta und 1 TL Tomatenmark mischen.
3. Toastbrot in der Mitte mit der Ricotta-Tomatenmischung bestreichen, am Rand 1 cm frei lassen. Die andere Scheibe Toast darauf legen, anschließend mit einer kleinen Gabel die Ränder fest drücken, so fällt der Sandwich nicht mehr auseinander. Mit den anderen beiden Toastscheiben genau so verfahren. Es entstehen so zwei Sandwiches. Diese entweder komplett oder einmal halbiert in die Box geben.
4. Jeweils einen Mini-Mozzarella, eine Cocktailtomate und ein Blatt Basilikum auf einen Picker stecken.
5. Tomaten-Mozzarella Spießchen und Kirschen in den Muffinförmchen anrichten.



Back To School 3



Back To #3
School



Omelette-Röllchen

gefüllt mit rohem Schinken und Käse

Zubereitungszeit: 15 Minuten + Abkühlungszeit des Omelett.

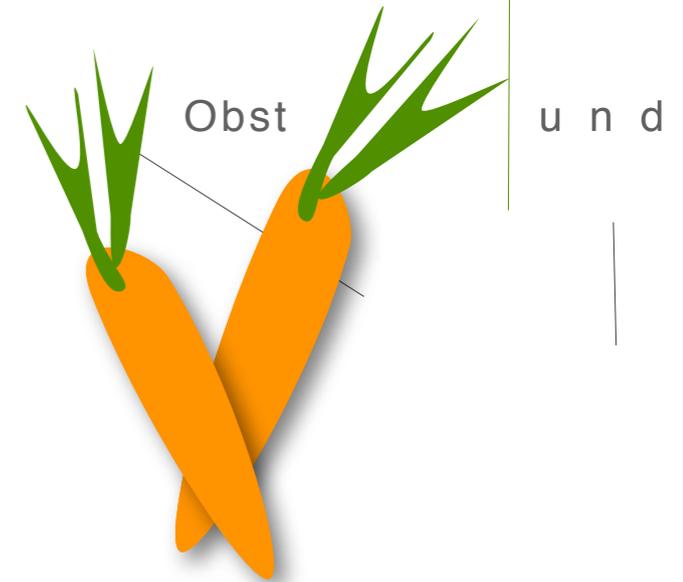
Folgende Utensilien werden benötigt:

- 1 Box
- 2 Muffinförmchen aus Silikon
- 3 Picker
- gutes scharfes Küchenmesser
- kleiner Kugelformer (für Melone)
- 1 Pfanne

Folgende Lebensmittel werden benötigt:

- 2 Scheiben rohen Schinken
- 1 Stück Käse, oder 1 Scheibe
- 1 Ei
- 3-4 EL Milch
- 2 EL Mehl
- 1 Prise Salz
- etwas Butter für die Pfanne
- 3-5 Cocktailtomaten
- 1 Möhre
- 1 Stück Gurke
- 1 Stück Wassermelone
- Weintrauben

1. Ei Aufschlagen, in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz hinzugeben und mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Milch hinzugeben, nochmals aufschlagen. Zuletzt 2 EL Mehl hinzugeben und gut umrühren, so dass ein geschmeidiger Teig für das Omelett entsteht.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Hitze direkt wieder etwas reduzieren. Teig in die Pfanne geben und glatt schreiben.
3. Rohen Schinken und Käse auf das Omelette legen. Bei schwacher Hitze stocken lassen und von der Unterseite etwas braun werden lassen.
4. Das Omelett auf einen Teller legen und von beiden Seiten ausgehend bis zur Hälfte zusammenklappen. Zuletzt komplett zusammenklappen. Auf dem Teller auskühlen lassen.
5. Gemüse waschen und klein schneiden. Die Möhren z.B. zu Blumen schneiden, wie hier zu sehen.
6. Sobald das Omelett komplett erkaltet ist, dieses in Stücke schneiden und zusammen mit dem Gemüse in der PausenBox anrichten.



Back To School 4



Back To
School #4



Pikante Schweineöhrchen

mit Tomatensauce

Zubereitungszeit: 10 Minuten für die Schweineöhrchen, zzgl. Backzeit. Schneiden von Obst und Gemüse und packen der Box nochmals 10 Minuten

Folgende Utensilien werden benötigt:

- 1 Box
- 3 Picker
- gutes scharfes Küchenmesser
- Löffel
- 1 Bogen Backpapier
- Backofen

Folgende Lebensmittel werden benötigt:

- 1 Rolle Blätterteig
- Tomatensauce o. Ketchup
- Mini-Tomaten
- Möhren
- Paprika
- Apfel
- Salz & Pfeffer

Kalte Tomatensauce selber machen:

1-2 Tomaten in Würfel schneiden und mit dem Pürierstab, oder im Standmixer zu einer Sauce verarbeiten. 1 TL Olivenöl und 1TL Speisestärke (Maisstärke) unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

1. Backofen auf 220°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Blätterteig ausrollen und dünn mit Tomatensauce bestreichen. Es sollte nicht zu viel Tomatensauce sein, sonst läuft diese beim aufrollen des Blätterteig wieder raus.
4. Salz & Pfeffer auf die Tomatensauce geben.
5. Den Blätterteig von beiden langen Seiten bis zur Mitte hin aufrollen und zusammendrücken.
6. Den Blätterteig mit einem scharfen Küchenmesser in ca. 6-8 mm dicke Scheiben schneiden, die Schweineöhren auf das Backblech legen und evtl. noch etwas in Form bringen. So verfahren bis der gesamte Blätterteig aufgebraucht ist.
7. Die Schweineöhrchen von oben noch dünn mit etwas Tomatensauce bepinseln.
8. Für ca. 20-25 Minuten im auf 220°C vorgeheizten Backofen goldbraun backen, anschließend komplett erkalten lassen.
9. Möhren zu Blumen schneiden, siehe hier.
10. Aus Tomaten, Möhre und Paprika kleine Spießchen erstellen.
11. Apfel waschen, in Spalten schneiden und kurz in kaltes Wasser legen, dann wird er nicht braun.

Nachdem die Schweineöhrchen abgekühlt sind, das Obst und Gemüse geschnippelt ist, die Spießchen gebaut sind, könnt Ihr alles in der Box anrichten.



Back To School \$



Back to
School #5



Mini-Blaubeer-Pancakes

mit Blaubeer Power

Zubereitungszeit: Inklusiv der Zubereitung des Teigs und backen der kleinen Mini-Pancakes benötigt ihr ca. 30 Minuten, hinzu kommt noch die Abkühlungszeit der Pancakes.

Folgende Utensilien werden benötigt:

- 1 Box
- 3 Picker
- gutes scharfes Küchenmesser (für's restliche Obst)
- Pfanne
- Handrührgerät mit Quirl

Folgende Lebensmittel werden benötigt:

- 2 Eier
- 2 EL Sirup z.B. Reissirup, Agavensirup, Ahornsiurp
- 100 ml Milch
- 5 EL Mehl (gehäuft)
- Öl für die Pfanne
- Blaubeeren
- weiteres Obst zum füllen der Box

1. Eier trennen
2. Eiweiß zu Schnee schlagen
3. Eigelb mit 2 EL Sirup richtig gut schaumig schlagen
4. Milch hinzufügen nochmals gut schlagen
5. das Mehl nach und nach hinzugeben und weiter rühren
6. das Eischnee mit einem Löffel vorsichtig unterrühren, der Teig sollte jetzt schön fluffig werden
7. Pfanne erhitzen (ich nutze immer eine Crêpe-Pfanne)
8. etwas Öl in die Pfanne geben und mit Küchenkrepp verteilen
9. Pro Pancake 1 EL Teig in die Pfanne geben, Blaubeeren direkt oben drauf verteilen. Von der Unterseite Goldbraun backen und anschließend umdrehen. Wenn die Pfanne einmal richtig heiß ist, könnt Ihr die Hitze der Herdplatte auch reduzieren.
10. Die Pancakes auf einem mit Küchenkrepp ausgelegten Teller erkalten lassen
11. Mit dem restlichen Teig weiter so verfahren bis dieser komplett aufgebraucht ist.
12. Nachdem die Pancakes erhalten sind, können diese in die LeckerBox gefüllt werden.

Ich bereite meine Pancakes immer Abends zu und bewahre sie in einer Box verpackt im Kühlschrank auf. Das funktioniert wunderbar, und sie schmecken genau so super wie am Abend zuvor. Also müsst Ihr Euch am Morgen keinen Stress machen, backt die Pancakes bereits Abends.



Back To School 6



Back To School #6



Bananenbrot - Sandwich

mit Frischkäse

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Folgende Utensilien werden benötigt:

- Box
- Muffinförmchen
- Picker
- Buttermesser
- kleines Glas (Schnapsglas)

Folgende Lebensmittel werden benötigt:

- 1 Banane
- Brot nach belieben
- Frischkäse
- Blaubeeren
- Gurke
- Mini-Tomaten
- Apfel

1. mit einem kleinen Glas, z.B. Schnapsglas, aus dem Brot Kreise ausstechen
2. Brot mit Frischkäse bestreichen
3. Banane in Scheiben schneiden und auf die Hälfte der mit Frischkäse bestrichenen Brote eine Bananenscheibe legen
4. die andere mit Frischkäse bestrichene Brotscheibe auf die mit Bananen belegte Scheibe legen
5. Weitere Bananenscheiben schneiden und abwechselnd mit Blaubeeren auf einen Picker aufspießen
6. Gurkenscheiben und Apfelspalten schneiden
7. Bananenbrote mit Obst und Gemüse in der PausenBox anrichten

Theo, The-e-e-o!

Komm und hilf mir in meiner
Not!

The-, lieber The-, lieber The-,
lieber The-,

lieber The-, lieber The-e-e-o,

bitte mach mir ein Bananen-
brot!



Back To School 7



Schmetterling - Sandwich

mit Gurke, Möhre und Radieschen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Folgende Utensilien werden benötigt:

- Box
- scharfes Küchenmesser
- Buttermesser

Folgende Lebensmittel werden benötigt:

- 2 Scheiben Brot
- Aufschnitt nach belieben
- ein Stück Gurke
- 2 Radieschen
- Cocktailtomate
- Möhre
- Pecannüsse
- Leinsamen



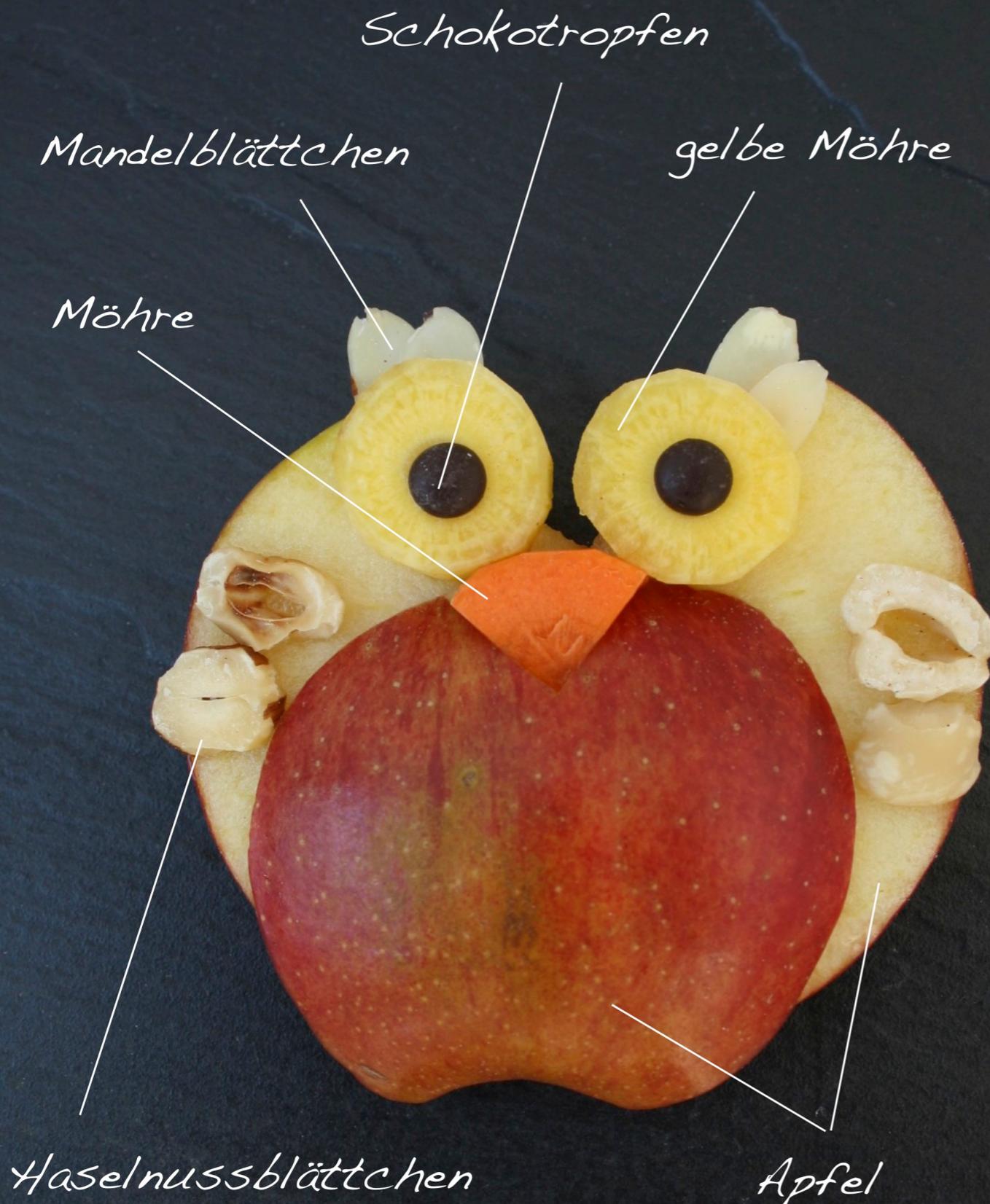
1. Brot nach belieben belegen und in die Mitte der Box legen
2. Möhre schälen, der länge nach halbieren und in Form eines Schmetterlingkörper schneiden, die Möhre auf die Mitte des Brot legen
3. Gurke in Scheiben schneiden und vier Gurkenscheiben neben den Schmetterlingkörper aus der Möhre legen
4. ein Radieschen in Scheiben schneiden und auf die Gurkenscheiben legen
5. von einer Gurkenscheibe seitlich zwei kleine Stückchen abschneiden und als Fühler an den Körper legen (hier kann auch Schnittlauch verwendet werden)
6. die Augen aus zwei Leinsamenkörnern erstellen
7. Die Box zusätzlich mit Gurkenscheiben, Pecannüssen, Cocktailtomaten und Radieschenblumen füllen.



Back To School 8



Herbsteule



Herbst Eule

mit Kürbis Cookies

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten ohne Kürbis Cookies

Folgende Utensilien werden benötigt:

- Box
- scharfes Küchenmesser
- etwas Butterbrotpapier

Folgende Lebensmittel werden benötigt:

- 1 Apfel
- Möhre in zwei Farben
- Mandelblättchen
- Haselnussblättchen
- Schokotropfen
- etwas Honig
- Walnüsse

Um die Eule zu erstellen, schneidet Ihr genau in der Mitte des Apfels eine ca. 1 cm Dicke Scheibe heraus. Mit einem feinen Küchenmesser entfernt Ihr das Kerngehäuse, das Loch in der Mitte sieht man später nicht mehr. Ebenfalls entfernt Ihr den Stilanatz des Apfel aus der Apfelscheibe. Anschließend wird vom Ende des Apfels ebenfalls eine ca. 1 cm dicke Scheibe abgeschnitten, die den Bauch der Eule ergibt. Im oberen Bereich der Apfelscheibe eine Ecke für den Schnabel herausschneiden. Beide Apfelscheiben für ein paar Sekunden in eine Schale eiskaltes Wasser geben, so wird der Apfel später nicht braun. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Für die Augen habe ich eine gelbe Möhre verwendet: Möhre schälen, waschen und zwei Scheiben abschneiden. Für den Schnabel habe ich eine normale orangene Möhre verwendet, auch hier die Möhre schälen, waschen und eine Scheibe abschneiden. Aus der Möhrenscheibe eine Ecke für den Schnabel herausschneiden. Anschließend wird die Eule zusammengebaut: damit die einzelnen Teile nicht so schnell auseinander fallen, habe ich jeweils ein paar Tropfen Honig dazwischen gegeben. Am besten macht man das mit einem Zahnstocher. Für die Flügel der Eule wurden ein paar Haselnussblättchen verwendet, für die Ohren Mandelblättchen. Die Augen wurden aus zwei Schokotropfen, wie sie zum backen verwendet werden, erstellt.

Zusätzlich wurde die Frühstücksbbox mit Möhrenblumen, Walnüssen, ein paar Apfelstückchen und Kürbis-Cookies mit Walnüssen und Schokolade gefüllt.



Kürbis Cookies

Zutaten für ca. 75 Stück:

- 250 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido oder Butternut)
- 200 g weiche Butter
- 150 g Rohrzucker
- 1 Ei
- Bourbon Vanille Aroma
- 1 Prise Salz
- 100 g gehackte Walnüsse
- 75 g Schokotropfen
- 2 EL Orangenlikör
- 250 g Dinkelmehl
- 1 Pck. Weinsteinbackpulver

Kürbisfruchtfleisch (beim Hokkaido mit Schale) in Würfel schneiden und mit 50 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Kürbisfruchtfleisch mit dem Pürierstab zu Püree verarbeiten und abkühlen lassen.

Butter und Zucker schaumig schlagen, das Ei und den erkalteten Kürbispüree hinzugeben und unterrühren. Vanille Aroma, Salz, Walnüsse, Schokolade und Likör unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zum Schluss unterrühren.

Den Backofen auf 175°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und Backbleche mit Backpapier auslegen.

Mit einem Teelöffel kleine Häufchen in ausreichendem Abstand auf das Backblech setzen. Die Cookies auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten goldgelb backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Die Cookies können nach belieben vor dem Servieren noch mit Puderzucker bestreut werden.



Back To School 9





Brot-Sushi

Sushi mal anders...

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten

Folgende Utensilien werden benötigt:

- Box (evtl. eine kleine NussBox)
- scharfes Küchenmesser
- Buttermesser
- Picker

Folgende Lebensmittel werden benötigt:

- 1-2 Scheiben Toastbrot oder sehr weiches Brot
- Aufschnitt nach belieben
- Frischkäse oder Mayonaise
- Apfel
- Möhre
- Paprika
- Weintrauben
- Nüsse
- Clementinen

Die Brotrinde muss abgeschnitten werden, und dann solltet Ihr das Brot mit einer Backrolle noch etwas platter rollen, und eine Scheibe jeweils halbieren. Womit das Brot anschließend belegt wird, ist prinzipiell egal, jedoch sollte es zu oberst noch mit Frischkäse oder dünn mit Mayonnaise bestrichen werden, so das die Sushi-Röllchen nach dem rollen nicht mehr auseinander gehen.

Bei mir wurde das Brot-Sushi zuerst mit Butter bestrichen. Zwei Scheiben wurden mit Putenbrustaufschnitt und zwei mit Käse belegt. Zuletzt wurde der Aufschnitt noch dünn mit Curry-Mayonnaise bestrichen. Die Röllchen von der kurze Seite her aufrollen und gut zusammendrücken. Ich habe alle vier Röllchen auf einen Holzspieß gespießt.

Die LeckerBox wurde zusätzlich noch gefüllt mit: Paprikastreifen, einer kleinen Möhre, einer Apfelspalte, Weintrauben, Clementinen Stückchen sowie Walnüssen und Haselnüssen.



Box Decoration



Tulpe

aus Radieschen und Gurke

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Folgende Utensilien werden benötigt:

- Picker
- scharfes Küchenmesser

Folgende Lebensmittel werden benötigt:

- Radieschen
- Gurke





1. Die Radieschen waschen.
2. Anschließend mit einem scharfen Küchenmesser von oben den ersten Keil herein schneiden, so dass die Wurzel dadurch herausgeschnitten wird.
3. Das wiederholt Ihr jetzt dreimal, zuerst entsteht ein Kreuz und dann ein Stern.
4. Jetzt schneidet Ihr das Stielende des Radieschen noch ab, so dass kein grün mehr sichtbar ist und das Radieschen von alleine stehen bleibt.

Jetzt erhaltet Ihr eine Radieschen-Blume die Ihr auch so schon eigenständig zum dekorieren verwenden könnt.

Nun geht es aber weiter zur Tulpe:

1. Das Radieschen in einem der Keile halbieren, so das Ihr zwei Hälften erhaltet.
2. Zwei Gurkenscheiben in der Mitte halbieren.
3. Das Kerngehäuse rund herausschneiden.
4. Zwei halbe Gurkenscheiben an den Seiten etwas kürzen.
5. Jetzt spießt Ihr zuerst die größere Gurkenscheibe auf, dann die kürzere und zuletzt das halbe Radieschen.
6. Fertig ist Eure Tulpe!

Möhren Blumen

zur Dekoration

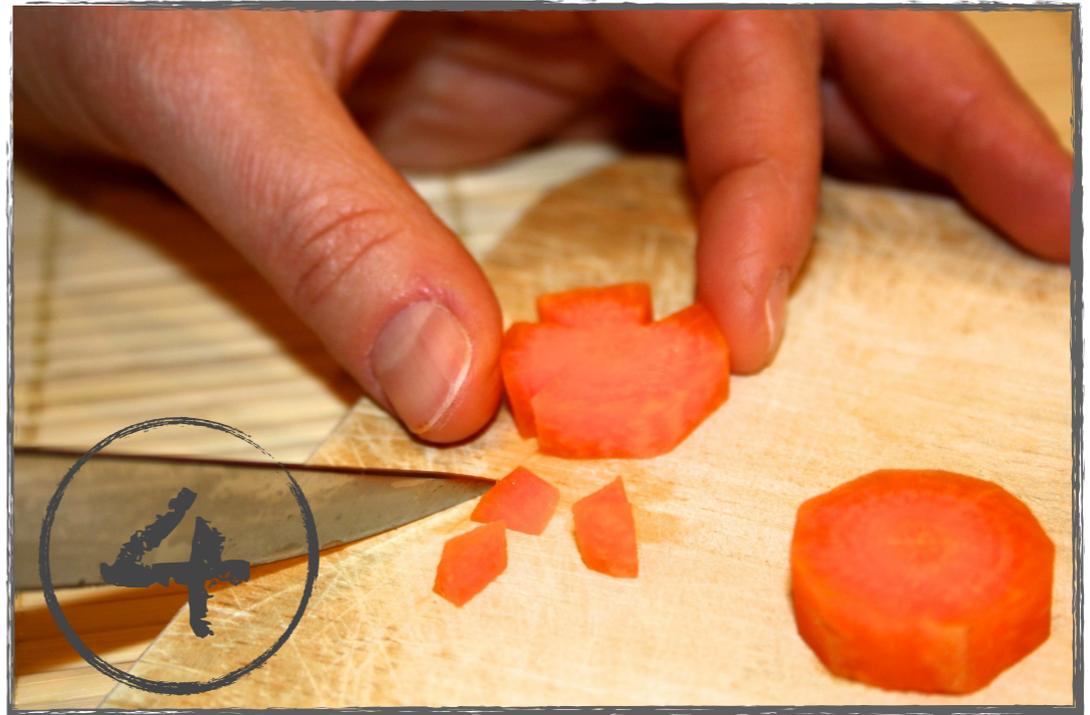
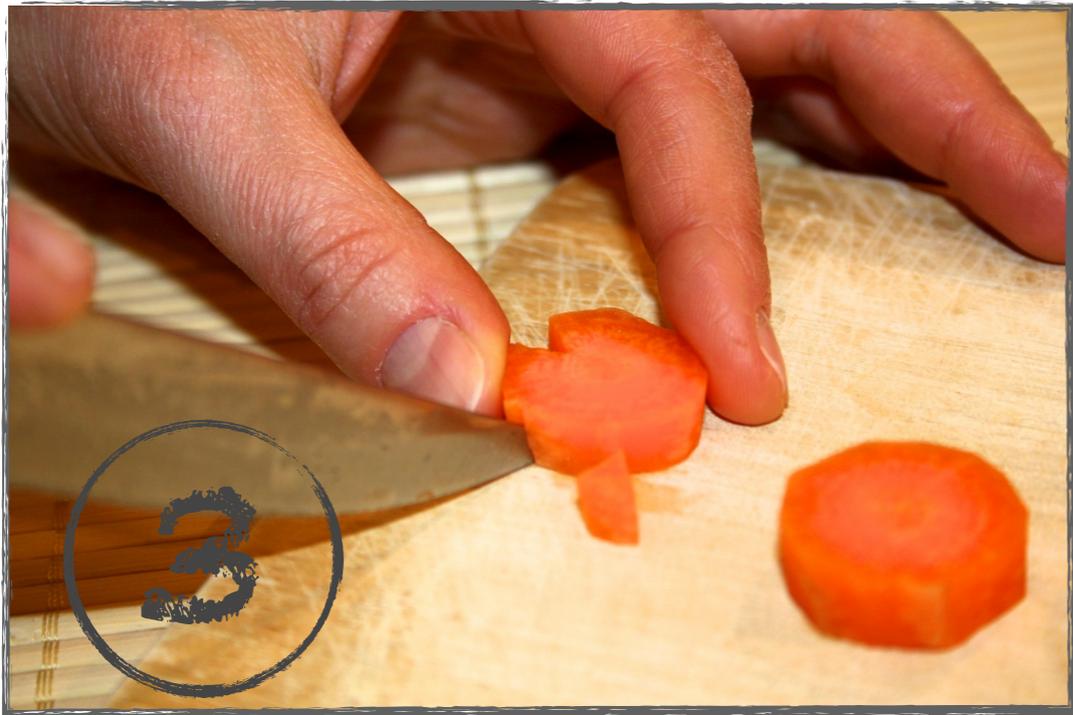
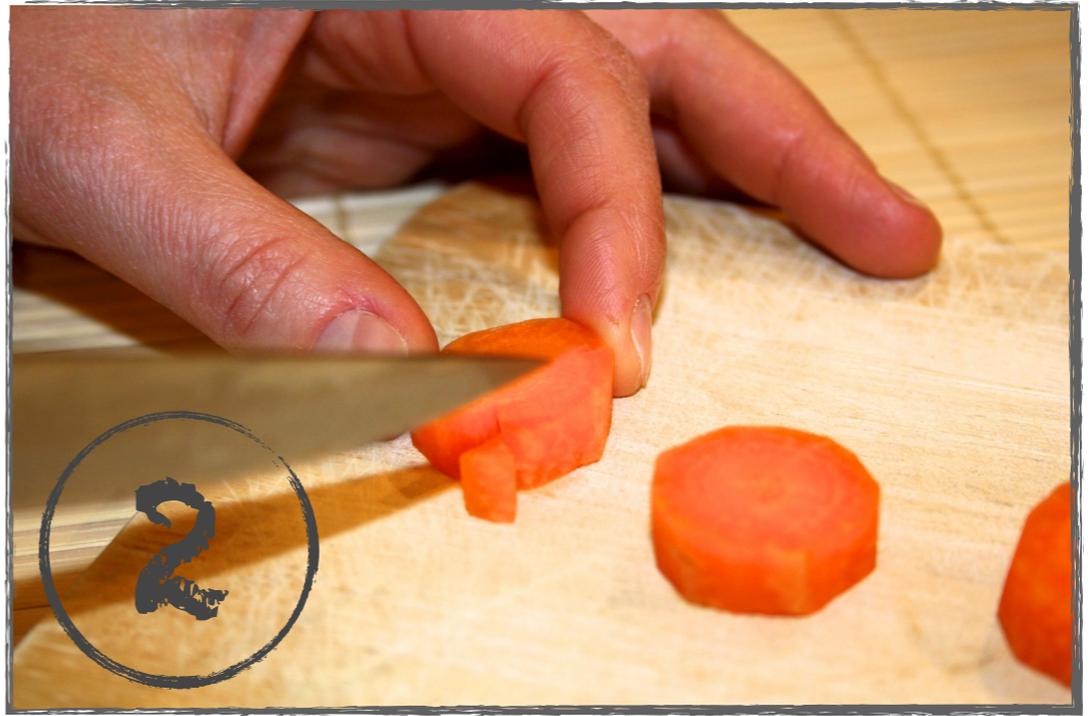
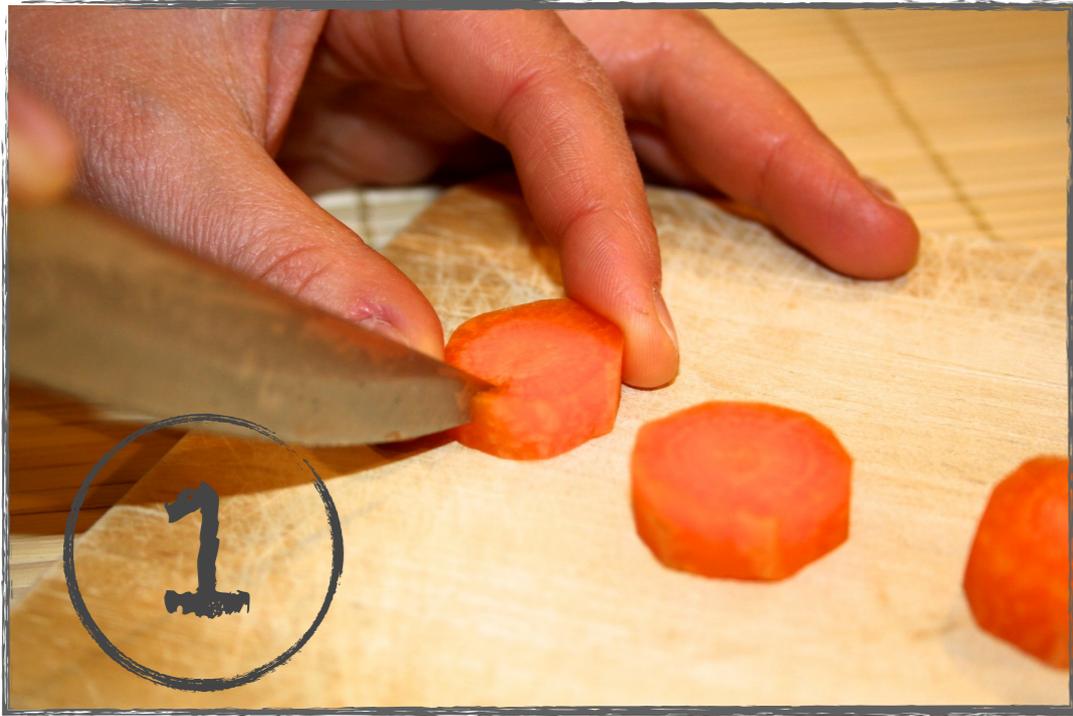
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Möhren schälen, Enden abschneiden und waschen. Je nach Wunschgröße der Blume in etwa 8mm dicke Scheiben, oder 2 cm lange Stücke schneiden.

1. Für die Möhrenscheiben mit einem scharfen spitzen Messer eine Ecke aus der Möhre herausschneiden.
2. Die Möhrenscheibe ein Stück drehen und die nächste Ecke herausschneiden, und so mit der Möhrenscheibe fortfahren. Ihr bekommt pro Möhrenscheibe ca. 4 – 5 Ecken heraus geschnitten.
3. Für die großen Möhrenstücke, das Stück Möhre auf die Seite legen und schräg mit einem Spitzen Messer einschneiden.
4. Von der anderen Seite schräg zum bereits eingeschnittenen Stück schneiden, so das die Spitzen sich treffen.
5. Möhrenstück herausnehmen und der erste Schnitt ist fertig.
6. Die Möhre ein Stück drehen und weitere Ecken herausschneiden, pro Möhre bekommt Ihr ca. 4 – 5 Ecken herausgeschnitten.

Wenn Ihr jetzt die übrig gebliebenen Stücke nicht wegwerfen möchtet, dann könnt Ihr die knabbern oder z.B. für einen Salat oder eine Gemüsepfanne verwenden.





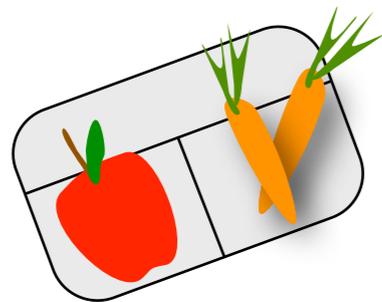


über mich

Nennt mich "LeckerMone". Der Nickname steht für meinen Spitznamen "Mone" vom Blog "LeckerBox". Mein voller Name ist "Simone". Geboren und aufgewachsen in der schönen Eifel, habe ich mittlerweile das Ruhrgebiet zu meiner Heimat erklärt. Kochen und backen, um damit meine liebsten und auch hin und wieder mal meine Kollegen zu verwöhnen gehören zu meinen Hobbys und sind mein Ausgleich zu meinem Job.

Durch das Zusammenstellen meiner LeckerBoxen habe ich dann ebenfalls das Bloggen und Lesen von Foodblogs für mich entdeckt.

Ich hoffe Euch hat meine Serie „BackTo School“ gefallen, und wenn Ihr mehr wissen möchtet, dann schaut doch gerne auf meinem Blog vorbei: blog.leckerbox.com



Lecker Box.com