

Power-Müsliriegel

ganz nach deinem Geschmack...

Ergibt ca. 12 Riegel

Zutaten:

- 200 g kernige Haferflocken
- 80 g Haferfleks (Schoko oder Natur)
- 100 g Mandel
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Rosinen
- 50 g Margarine
- 80 g Zucker
- 100 g Honig
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 EL Zitronensaft



1. Zuerst werden die Haferflocken, Haferfleks, Sonnenblumenkerne, Rosinen und Kokosraspeln abgewogen und anschließend in einer großen Schüssel gemischt. Die Mandeln grob hacken und ebenfalls dazu geben.



2. Anschließend die Margarine, Zucker und Honig mit einem Esslöffel Zitronensaft in einem hohen Topf langsam zum Kochen bringen. Dabei unbedingt rühren damit nichts anbrennt!



3. Sobald sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, werden die vorgemischten Zutaten (Haferflocken etc.) mit in den Topf gegeben und so lange gerührt bis alles gut vermischt ist und die Masse eine etwas dunklere Farbe angenommen hat.



4. Jetzt wird die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilt (Vorsicht: Nicht die Finger verbrenne - die Masse ist sehr heiß!) und zu einer festen Platte ausgerollt. Hier kann auch gut mit einem großen Löffel nachgeholfen werden um alles anzudrücken.

5. Nach etwa 15 Minuten kann die Masse in Riegel geschnitten werden. Sobald alles vollständig abgekühlt ist, können die Power-Müsliriegel probiert werden!

LECKER!



Zum Schluss noch ein paar Tipps:

Haferflocken und Haferfleks bilden die Grundlage der Müsliriegel, alle anderen Zutaten können aber auch verändert, weggelassen oder ersetzt werden. Zum Beispiel: Haselnüsse oder Erdnüsse statt Mandeln, Cranberries oder Datteln statt Rosinen oder Butter statt Margarine. Wenn Euch die Riegel zu süß sein sollten, könnt ihr einfach einen Teil des Zuckers oder Honigs weglassen, oder z.B. durch Agavendicksaft oder Ahornsirup ersetzen. Wer es ganz knusprig mag, kann die Müsliriegel auch noch ein paar Minuten im Ofen backen!

Bienenhotels aus Dosen

Du brauchst: Eine leere Dose, eine Plastikflasche, Draht oder Schnur, Holzperlen, Wasserfeste Farben, Schrauben, Nägel, Hammer und Material zum Befüllen deines Hotels.

Wenn du möchtest, dass Wildbienen einziehen, fülle es mit hohlen oder markhaltigen Stängeln wie z.B. Bambus, Schilf, Brombeer, Himbeer oder Fliederstängeln. Wenn du lieber Marienkäfer als Hotelgäste hättest, fülle deine Dose mit Heu oder Stroh.



1. Wasche deine Dose gründlich aus und biege mit einer Zange den inneren Rand um, da dieser scharfkantig sein kann. Pass also auf, dass du dich nicht dabei schneidest.



2. Male die Dose mit wasserfesten Farben an. In den Beispielbildern siehst du eine Biene – du darfst aber natürlich auch eine rote Marienkäferdose basteln.



3. Alle Löcher, die du in der Dose brauchst, kannst du mit einem Nagel reinhämmern. Dazu solltest du ein rundes Stück Holz in die Dose legen, damit diese nicht zu sehr verbeult. Wenn du eine Bohrmaschine hast, kannst du die Löcher auch bohren.



4. Die Flügel für die Bienen schneidest du aus einer Plastikflasche aus und schraubst sie mit einer kleinen Schraube fest. Vorher machst du mit Hammer und Nagel ein kleines Loch an die Stelle, an der du die Flügel anschrauben willst.



5. Für die Beine machst du ebenfalls Löcher mit dem Hammer und den Nägeln und führst einen Draht durch sie hindurch. Die Enden verzierst du mit den Perlen.

6. Nun musst du dein Hotel nur noch vor der Eröffnung mit Betten befüllen! Die Röhrchen sollten nicht zu weit vorne herausstehen.

Am besten hängst du dein Hotel an einem trockenen Ort mit Süd-Ost-Ausrichtung auf, damit es die Bienen schon morgens schön warm haben! Achte auch darauf, dass das Bienenhotel sich nicht im Wind drehen kann, sonst finden die Bienen den Eingang nicht wieder. Befestige es am besten direkt an einer Wand.



Allerlei Gehölze



Ihr braucht: Hammer, Nägel, evtl. Bohrer, Draht, Acrylfarben und Wolle, Federn etc. für die Haare

Da ihr jetzt viel Zeit habt, um draußen unterwegs zu sein, schaut euch doch mal um: Vielleicht entdeckt ihr spannende Äste oder Wurzeln, aus denen sich leicht Schönes und Praktisches für den Garten machen lässt. Z.B. könnt ihr Astgabeln zu Waldgeistern oder Clowns umgestalten. Aus 3 langen Stöcken lässt sich wunderbar eine Rankhilfe z.B. für eure Bohnen aus der Kreativbox 1 bauen. Und aus dickeren Stämmen könnt ihr mit Hilfe einer Säge und Nägeln schöne Leuchttürme gestalten.



Die kommenden lauen Sommernächte sind bei Kerzenschein auf dem Balkon noch schöner!

Aus alten Dosen könnt ihr diese Leuchten basteln. Ein schöner Stock kann als Halter dienen, ihr könnt aber auch Windlichter für den Tisch bauen. Dafür zeichnet ihr erst ein einfaches Muster auf die Dose. Ihr könnt die Dose vorher auch bemalen oder besprühen. Mit Hammer und Nagel stanzst ihr die einzelnen Löcher entlang der Vorzeichnung aus.

Dosen-Olympiade

Habt ihr noch mehr alte Dosen? Schmeißt sie nicht in den Müll, sondern probiert ein paar Spiele aus!

Disziplin 1: Dosenwerfen

Baut eine Pyramide aus sechs Dosen. Benutzt z.B. eure Jonglierbälle aus der letzten Kreativbox. Markiert eine Wurflinie etwa zwei Meter entfernt. Jeder hat drei Würfe, nach jedem Wurf werden alle Büchsen wieder aufgestellt! Für jede umgefallene Büchse bekommst Du einen Punkt! Du hast zweimal drei Würfe und dein bestes Ergebnis trägst du in die Tabelle ein! Schaffst du es auch von noch weiter weg? Triffst du die Dosen auch mit deinem schwachen Arm?

Disziplin 2: Dosenkegeln

Stellt eure Dosen kreisförmig auf und zieht eine Linie, hinter der sich alle Mitspieler versammeln. Jeder darf mit seinen drei Jonglierbällen versuchen möglichst viele Dosen umzukegeln. Der Ball darf nur gerollt werden. Liegende Dosen geben einen Punkt! Es gibt drei Durchgänge und euer bester Versuch zählt!

Disziplin 3: Dosen-Zielwurf

Stellt die Dosen in einem Kreis mit etwa einer Dosenbreite Abstand von einander auf. Markiert eine Wurflinie und beschriftet die Dosen mit einer Punktzahl. Die Dose in der Mitte gibt drei Punkte, die Dosen um diese herum geben zwei Punkte und die äußersten Dosen geben einen. Nun versucht ihr drei Tischtennisbälle oder drei kleine Steinchen in den Dosen zu versenken. Es gibt 2 Runden, die beste zählt!

Punktetabelle:

Spielername					
Turmbauen					
Kegeln					
Zielwurf					