

Montag, 1. Tag no waste

- Frühstück: - Mineralwasser, Tee und Kaffee
- Müsli mit Milch

Schule/Arbeit: - Kaffee und Tee in Thermoskanne, Mineralwasser

- unverpackte Brötchen vom Bäcker mit Marmelade
- Gurke

Mittag: - Frikadellen mit Blumenkohl und Kartoffeln

Abend: - Brot mit Spiegelei, dazu Salat

Einkräfte Tag 1

- Im Einzelhandel (Münster, Hammerstraße)

Non Food Artikel:

- Waschsoda
- Natron
- Zitronensäure
- Ätherisches Öl
- Toilettenpapier
- Zahnbürste
- feste Zahnpasta
- Seife und Haarseife

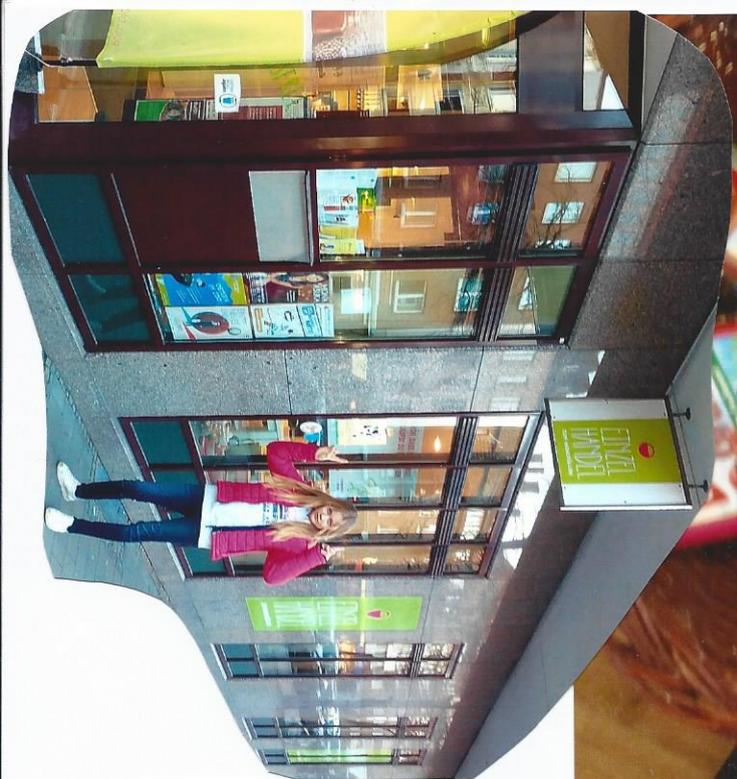
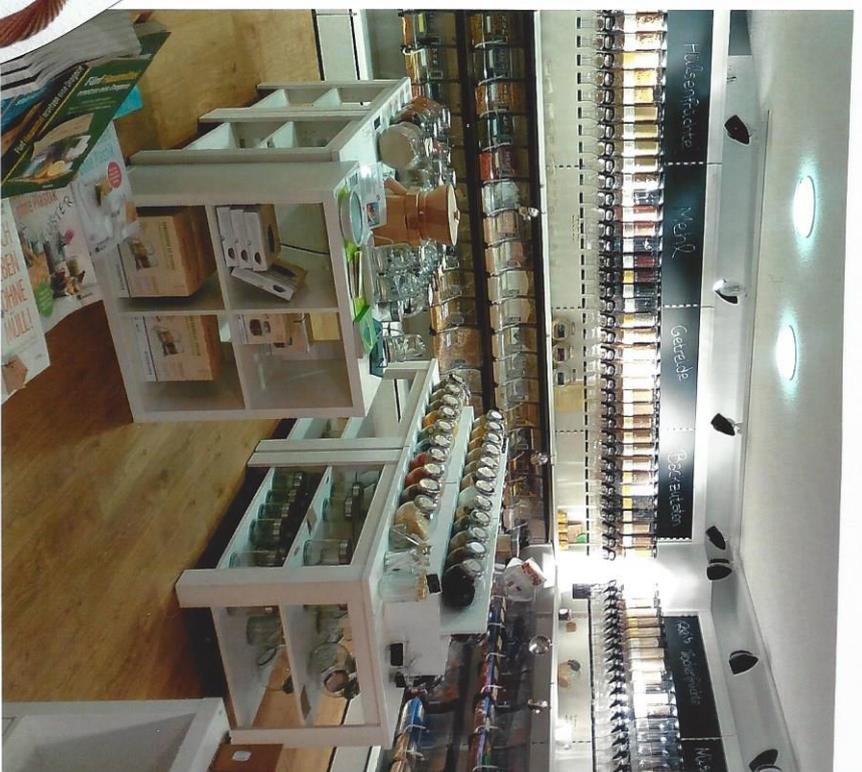
Lebensmittel:

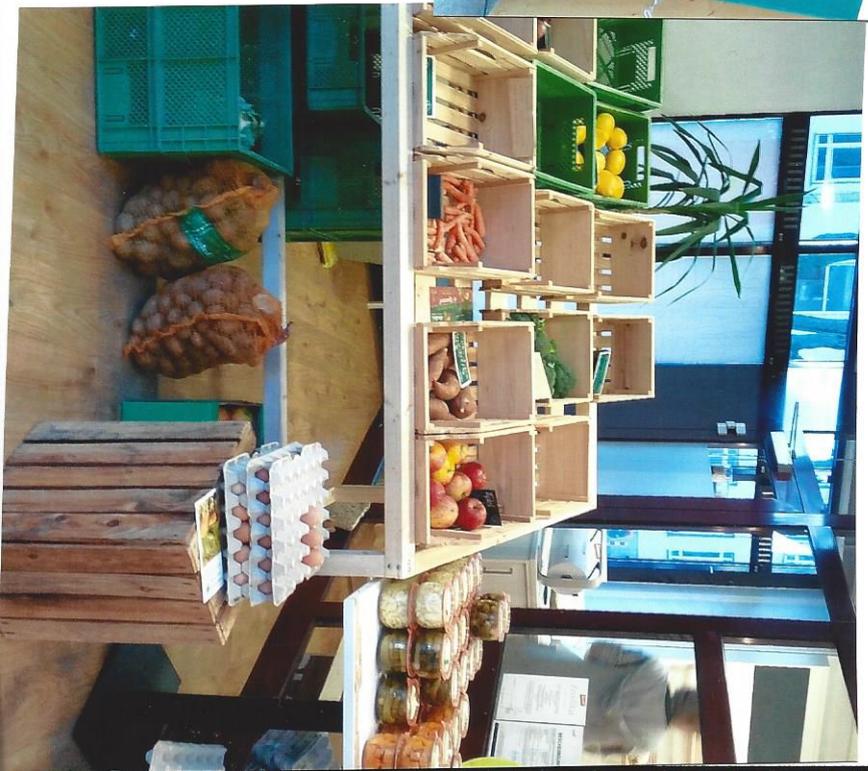
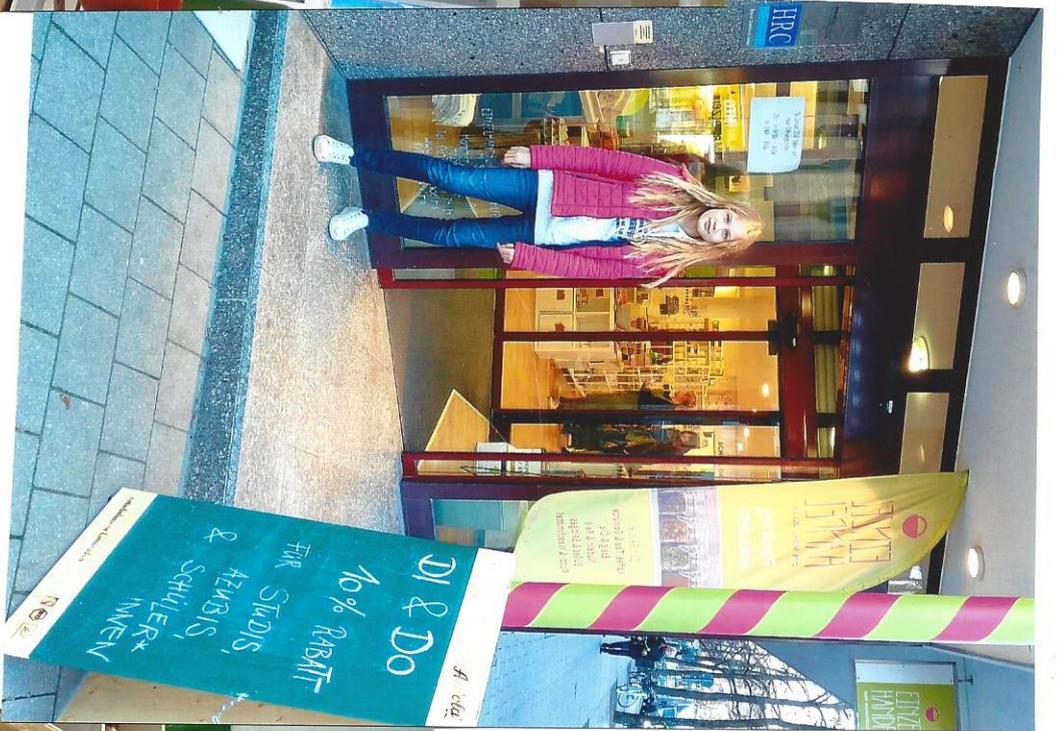
- Brot
- Salatkopf
- Paprika
- Hefe
- Nudeln
- Reis und Linsen
- Kakao und Tee
- Müsli
- Naturjoghurt
- Kuchen im Weckglas
- Milchreis

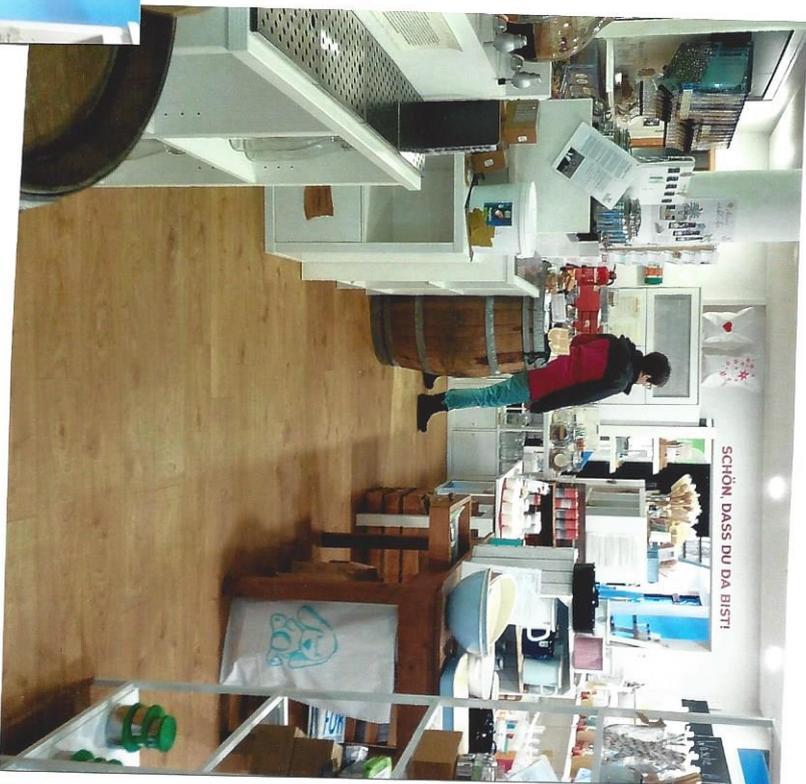
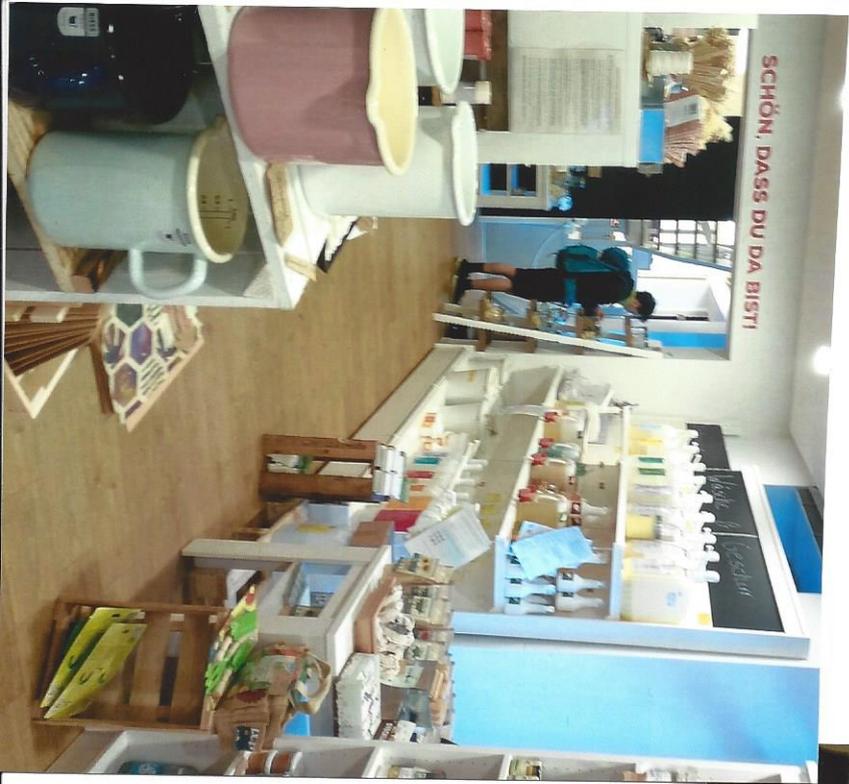
Süßes:

- Schokolade
- Cola Fläschchen









• Beim Metzger:

-Hackfleisch

• Bei Dany und Kai:

- Eier



Rezept für Milchhörnchen

- 250 g Mehl
- 110 g Milch
- 20 g Hefe
- 35 g Zucker
- 2 Eigelb
- 2 TL Zitronenschale
- 35 g Butter

• Zubereitung:

- Die Hefe in warmer Milch auflösen. Zucker und 1 ½ Eigelbe miteinander verrühren. Mehl, Zitronenschale und Butter dazugeben und mit Kneithaken arbeiten.

30 min. gehen lassen.

Dann gut durchkneten. Ich lasse den Teig bis zum nächsten Morgen gehen.

Morgens rolle ich den Teig zu einem Rechteck aus, schneide daraus weitere Rechtecke um diese dann quer durch zu schneiden, so dass ich 10 Dreiecke habe.

Daraus forme ich Hörnchen, die ich 20 min. gehen lasse.

Darüber pinsel ich noch etwas Eigelb mit Milch.

Bei 200 Grad backe ich die Hörnchen ca. 8- 10 min.

Rezept zur Herstellung von Spülmittel

1 TL Natron

1 EL Soda

20 Tropfen ätherisches Öl

500 ml Wasser

Natron, Soda und ätherisches Öl in eine Flasche füllen und diese mit 500 ml Wasser auffüllen.

Mit einem zusätzlichen EL Apfelessig glänzen alle Gläser schön.

