

NATUR UND STILLE



Die frische **norddeutsche Stulle**:
Perfekt für ein schnelles,
gesundes und leckeres Essen!

Zutaten für 2 Stullen:

- » 2 Scheiben Vollkorn- oder Sauerteigbrot
- » 1 reife Avocado
- » 1 EL Zitronensaft
- » ½ Knoblauchzehe (optional),
- » Salz und Pfeffer
- » 150 g Nordseekrabben, am Stück oder gezupft
- » 1 TL Olivenöl
- » 1 kleine Frühlingszwiebel
- » 1 EL frischer Dill, fein gehackt
- » Radieschen

Zubereitung:

Die Brotscheiben leicht tosten, damit sie schön knusprig sind.

Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslöfeln und – wer mag – in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Zitronensaft, fein gehackter Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermengen.

Die Avocado(creme) großzügig auf die gerösteten Brotscheiben streichen. Nordseekrabben mit Olivenöl und einer Prise Pfeffer mischen und auf die Avocado(creme) legen.

Die Brotscheibe mit in feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln, frischem Dill und ein paar Spritzer Zitronensaft garnieren.

Mit ein paar Radieschen als Beilage wird die Krabbenstulle zum leichten, gesunden Mittagessen.



SCHNEEFLOCKEN AUS PAPIER



Du benötigst:

- » weißes Papier, normale Blätter oder dünnes Bastelpapier
- » Schere
- » Glitzerstifte oder Kleber mit Glitzer

So geht's:

Schneide das Papier zu einem Quadrat.

Falte das Papier einmal diagonal, sodass ein Dreieck entsteht. Falte das Dreieck noch einmal in der Mitte, bis es ein kleineres Dreieck ist.

Schneide kleine Muster in die Kanten des Dreiecks, z. B. kleine Dreiecke, Halbkreise oder Zacken – alles, was dir einfällt.

Achtung: Nicht die ganz geschlossene Ecke abschneiden, sonst fällt alles auseinander!

Vorsichtig auffalten und staunen – deine Schneeflocke ist fertig!

Wenn du magst, kannst du mit Glitzerstiften oder Glitzerkleber deine Schneeflocke noch schöner machen.

Jede Schneeflocke wird ein bisschen anders – genau wie die echten Schneeflocken draußen.

WEISST DU, WARUM ...

... es im Februar so kalt ist?

Im Winter steht die Sonne viel tiefer am Himmel. Das bedeutet, sie scheint weniger lange und nicht so stark wie im Sommer.

Stell dir vor, die Erde ist wie ein schiefer Kreisel. Sie dreht sich nicht gerade, sondern ein bisschen gekippt. Jetzt ist unsere Seite weiter weg: Im Winter ist die Nordhalbkugel, wo wir leben, ein bisschen von der Sonne weggeneigt. Weil die Sonnenstrahlen flach auf die Erde treffen, wird es weniger warm.

Im Sommer scheinen die Strahlen direkter auf uns und machen die Luft wärmer.

FEBRUAR 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

Krabbenstulle mit Avocado