

Znüni-Wedele

- 1 Scheibe Tilsiter od. anderer Hartkäse
- 1 kleines Rüeblli
- 1 Scheibe Pumpernickel, Vollkornbrot od. Vollkorn-Grissini

Alles in Stäbchen schneiden.
Die Stäbchen zu 1-2 Wedelen zusammenhalten und mit einer Schnur sorgfältig binden. Je nach Gluscht andere Gemüse- oder Fruchtstäbchen zusammenbinden (Saisonalität beachten!)



Ananas-Bowle



Zutaten für 4 Personen

- 1 Ananas
- 1 dl Blutorangensaft
- 1 dl Traubensaft, rot
- 1 Liter Traubensaft, weiss

Die Ananas vierteln, den Mittelstrunk entfernen und dann das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. In einem Bowlenglas oder einer Glasschüssel alles mischen und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. In Gläser füllen und mit einem Löffel servieren. Tipp: Wer es weniger süss mag, ersetzt einen Teil des Traubensafts mit kohlenensäurehaltigem Mineralwasser.

Sommerzeit – BADI-Zeit

Die Temperaturen klettern, die Sonne lacht... Was gibt's Schöneres als in der Badi zusammen mit Familie und Freunden den Tag zu verbringen? Nicht nur das kühle Nass lädt zum Verweilen ein. In den meisten Badeanstalten findet man Platz und Mitspieler für Fussball, Volleyball, Federball, Pingpong, Minigolf etc. Mit dem richtigen Sonnenschutz wird der Badi-Tag auch noch am nächsten Tag in guter Erinnerung bleiben!



Die Seele baumeln lassen



Am besten lässt man die Seele da baumeln, wo man sich wohlfühlt: Im Liegestuhl, auf dem Sofa, im Rasen, unter dem Lieblingsbaum...

Ein gutes Buch oder die Lieblingsmusik dürfen gerne Begleiter sein.