

## Früchte- und Gemüsespieße

Eigenkreation Früchte- und Gemüsespieße. Du brauchst Holzspieße, Saisongemüse und -früchte. Je bunter die Farben, umso gluschtiger wird der Spieß am Schluss.



Schneide das Gemüse und die Früchte in mundgerechte Stücke und stecke Sie nach Lust und Laune auf die Holzspieße.

Kleiner Tipp: Die Gemüsespieße lassen sich sogar grillieren!



## Picknick im Freien

Pack Wasser/Tee und die Gemüse- und Früchtespieße in den Rucksack. Steig aufs Fahrrad oder spaziere von Daheim aus an ein besonders schönes Plätzchen: Waldrand, Spielplatz...

## Entspannung durch Düfte – Lavendel Duftsäckchen

Bastle Dir Dein eigenes Duftsäckchen. Lavendelduft eignet sich hervorragend zum Entspannen, leichteres Einschlafen. Auf dem Pult deponiert, kann es sogar zu entspannterem Hausaufgabenmachen verhelfen. Probiers aus!

Für ein Duftsäckchen brauchst du: ein Stück Stoff (15 x 15 cm), Nadel, Faden, getrocknete Lavendelblüten, ein Stoff- oder Geschenkeband

Falte den Stoff einmal und nähe eine kurze und eine lange Seite zu. Eine kurze Seite bleibt offen und eine lange Seite ist durch das Falten schon geschlossen. Stülpe das Säckchen einmal um, die Nähte sind jetzt innen. Fülle das Säckchen höchstens bis zur Hälfte mit duftenden Gewürzen und verschließe es mit einer schönen Schleife.

