

# FLASCHENPOST

## #20 STRANDSTULLE

**S**EELUFT MACHT JA BEKANNTERMASSEN HUNGRIG. UND TÄGLICH EINE FLASCHENPOST ÖFFNEN AUCH. DAHER BRAUCHT ES NACH EINEM (ECHTEN ODER VIRTUELLEN) AUSFLUG ANS MEER ERST EINMAL FUTTER FÜR KÖRPER UND GEIST. MIT DEM REZEPT FÜR UNSERER STRANDSTULLE HOLST DU DIR DAS MEER NACH HAUSE.

### DU BRAUCHST:

- BROT (MÖGLICHST MIT EIN PAAR KÖRNERN, DIE DU ABPULEN KANNST)
- HUMMUS (KANNST DU FERTIG KAUFEN ODER AUS WENIGEN ZUTATEN SELBST HERSTELLEN)
- KRESSE
- EINE GABEL, EINEN PIEKSER ODER ÄHNLICHES ZUM ZEICHNEN

### UND SO GEHT`S:

- BROTSCHNITTE(M) MIT HUMMUS BESTREICHEN (DAS IST UNSER STRANDSAND).
- AN DER OBEREN BROTKANTE (DA WO DAS BROT MEIST ETWAS RUND IST) EIN PAAR KRÜMMEL ODER KÖRNER SO ABLEGEN, ALS LÄGEN EIN PAAR KLEINE STEINE AM STRAND.
- AN DER UNTEREN BROTKANTE (DA WO DAS BROT MEIST GERADE IST) KRESSE SO AUF DEINER STULLE ANORDNEN, DASS ES AUSSIEHT, ALS WÄREN ALGEN UND SEEGRAS AN DEN STRAND GESPÜLT WORDEN (DAS IST UNSER STRANDANWURF).
- MIT EINEM PIEKSER ODER EINE GABEL EIN PAAR VOGELSPUREN IN DEN SAND MALEN.
- FERTIG IST DEINE STRANDSTULLE!

DAS WORT HUMMUS KOMMT IM ÜBRIGEN AUS DEM ARABISCHEN UND BEDEUTET KICHERERBSEN. UND GENAU DARAUS BESTEHT HUMMUS HAUPTSÄCHLICH. WENN DU LUST HAST, PROBIERE DOCH MAL AUS, HUMMUS SELBST HERZUSTELLEN. DAFÜR BRAUCHST DU NUR KICHERERBSEN UND EIN PAAR WEITERE ZUTATEN, EINEN PÜRIERSTAB ODER MIXER UND SCHON KANN ES LOSGEHEN. JE NACHDEM, WAS DU NOCH ZU DEN KICHERERBSEN MIXT, WIRD DEIN HUMMUS GANZ UNTERSCHIEDLICH SCHMECKEN UND AUCH UNTERSCHIEDLICHE FARBEN ANNEHMEN. SUCH DOCH MAL IN EINEM KOCHBUCH ODER IM INTERNET NACH EINEM PASSENDEN REZEPT UND KREIERE DEINE GANZ EIGENE STRANDSTULLE. GUTEN APPETIT!

