

Adventskalender

Ich habe vier Kinder zwischen 22 und 32 Jahren. Jedes Jahr bekommen sie einen Adventskalender. Als ich mal äußerte, sie seien jetzt erwachsen und bräuchten keine mehr war die Empörung groß:

„Wie jetzt, keinen Adventskalender? Wie kommst du denn auf so was. Also da bestehen wir drauf. Demnächst kommst du noch auf die Idee und sagst uns, dass du keine Osterkörbchen mehr im Garten versteckst. Wo kommen wir denn da hin?“

Tja, so sind sie, meine Kinder. Deine vielleicht auch. Aber offen gesagt liebe ich es, wenn sie sich dann jedes Jahr über den Kalender freuen. Und über die Nikolauskleinigkeiten und Osterkörbchen. Wertschätzungen, die von Herzen kommen.

In diesem Jahr gibt es Tee-Adventskalender. Weil gerade alle ein bisschen auf weniger Süßes achten. Ich habe 12 verschiedene besondere Teesorten gekauft. Auf die Teebeutel kommen Zahlen und die hänge ich an einen Ast. Tja, und der Rest ist für mich. 2-3 Liter am Tag, du weißt es ja ;-)
Zum Nikolaus bekommen sie übrigens selbstgemachtes Knäckebrot, Knuspermüsli, und Vollkornhaferkekse. Und jedes Jahr schreibt mindestens einer in die Familien-WhatsApp-Gruppe: „Selbstgemachtes Knäckebrot von Mama, ich weine vor Glück!“

Knäckebrot:

250g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
250 g zarte Haferflocken
250 g gemischte Saaten (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Mohn....)
3 TL Salz
120 ml Öl
750 ml Wasser
Alle Zutaten miteinander vermischen, ca. 1 Stunde ruhen lassen. Auf vier mit Backfolie ausgelegte Bleche streichen. 20 Minuten bei 160 Grad Umluft backen. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Pizzaschneider in Stücke schneiden. Dann nochmals ca. 25 Minuten backen bis die Stücke gut trocken sind.



Knuspermüsli:

500 g Haferflocken kernig
100 ml Rapsöl
1 ½ Tassen Wasser
130 g gehackte Haselnüsse
60 g Sesam
60 g Leinsamen
50 g Sonnenblumenkerne
90 g Honig
Alles vermischen, auf ein Backblech geben und bei 150 Grad Umluft ca. 30 - 45 backen. Dabei immer mal wieder umrühren.

Herzliche Grüße von Heike Malisic
heike.malisic@email.de
www.lebeleichter.com

& dem ganzen Team von

lebeleichter®