

START IN DIE BLÜTENZEIT



Süß, frisch & ohne viel Aufwand –
der perfekte Dessertgenuss für
Frühling und ein erstes Picknick!

Zutaten für 4 Gläser:

Für den Boden:

- » 8–10 Butter- oder Haferkekse
- » 2 EL geschmolzene Butter

Für die Cheesecake-Creme:

- » 200 g Frischkäse
- » 200 g griech. Joghurt oder Quark
- » 2 EL Zucker oder Honig
- » 1 TL Vanilleextrakt
- » 1 Päckchen Vanillezucker

Für die Rote Grütze (alternativ: fertige):

- » 250 g gemischte Beeren, tiefgekühlt oder frisch
- » 2 EL Zucker
- » 100 ml Kirsch- oder Beerensaft
- » 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Keksschicht vorbereiten: Kekse zerbröseln und mit geschmolzener Butter mischen, in die Gläser verteilen und leicht andrücken.

Cheesecake-Creme mixen: Frischkäse, Joghurt, Zucker und Vanille verrühren und auf die Keksschicht geben.

Rote Grütze kochen: Beeren mit Zucker und Saft aufkochen. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser mischen, unterrühren und kurz köcheln lassen, bis es andickt.

Schichten und genießen: Grütze auf die Cheesecake-Creme geben. Wer mag kann den Minikuchen mit frischen Minzblättern garnieren oder Extra-Beeren toppen. Entweder sofort essen oder 1 Stunde kühlen für extra Cremigkeit.

Unser Tipp für mehr Frische:
Mische den Abrieb einer Bio-Zitrone in die Creme rein.



BUNTE SCHMETTERLINGE FÜR ZUHAUSE

APRIL 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

Du benötigst:

- » leere, saubere Papp-Papierrollen
- » buntes Tonpapier für die Flügel
- » buntes (Geschenk-)Papier für den Körper
- » Pfeifenreiniger für die Fühler
- » Krepp- oder Seidenpapier in fröhlichen Farben
- » gebastelte oder fertige (Moosgummi-)Blumen
- » Schere, Klebestift, Klebeband

So geht's:

Schneide aus dem Tonpapier die Flügel aus und bemale sie bunt oder klebe kleine Blumen und Muster darauf.

Beklebe die Papp-Papierrolle mit buntem Papier. Biege zwei Pfeifenreiniger zu Fühlern. Klebe sie links und rechts von innen in die Papp-Papierrolle rein.

Schneide mehrere gleich lange Bänder aus dem Krepp- oder Seidenpapier aus. Klebe sie von innen unten in die Rolle – sie flattern schön im Luftzug!

Klebe nun die Rolle als Körper auf die Flügel – dein Schmetterling ist fertig!



WEISST DU, WAS SCHMETTERLINGE IM APRIL MACHEN?

Viele Schmetterlinge, die als Erwachsene überwintert haben (z. B. Zitronenfalter, Tagpfauenauge, Kleiner Fuchs), tauchen jetzt aus ihren Verstecken auf. Sie haben die kalte Jahreszeit in Baumspalten, Laubhaufen oder sogar Dachböden verbracht und starten nun in die neue Saison.

Auf der Suche nach Nektar fliegen sie zu den ersten Frühlingsblumen wie z. B. Krokussen oder Löwenzahn.

Viele Arten beginnen jetzt mit der Paarung, und die Weibchen legen ihre Eier auf passende Pflanzen. Wenn die Temperaturen steigen, entwickeln sich aus den Eiern die ersten Raupen. Sie fressen sich satt, um sich bald zu verpuppen und in den nächsten wunderschönen Schmetterling zu verwandeln.

Zugschmetterlinge wie der Distelfalter kehren aus dem Süden zurück.

April ist für Schmetterlinge der Monat des Erwachens, der Liebe und des Neubeginns!

Rote-Grütze-Cheesecake im Glas

Versorgungsbetriebe

