



DAS EVENT
ZUM BUCH

ONLINE *LIVE*
KOCHEN mit Mo
/ vorab

So geht`s

Treffpunkt Online



ZUVOR

- ZUTATEN organisieren
- SETTING bereitsellen

DER GROSSE MOMENT

- WIR SEHEN UNS ONLINE :-)**
Gern für eine „ruhige“ Küchen-Atmo sorgen 😊

ABLAUF

- Du bereitest live in Deiner Küche (und mit anderen, die zugeschaltet sind) unter „Anleitung“ einen Happy Klima Snack zu. Infos über die Besonderheiten der klimafröhliche Zutaten gibt`s währenddessen.

DANACH

- Rezeptfoto, wer mag, und: endlich essen (und anstoßen ...)! Guten Appetit!
- „Follow Up“ mit Rezept

Zutaten

Klimafröhliches für unser Essen



Zutaten	Mögliche Bezugsquelle
<input type="checkbox"/> 100 g Grünkern (geschrotet)	<i>Unverpackt-Laden ☺</i>
<input type="checkbox"/> 2 Möhren	<i>Hofladen, Solawi, Marktschwärmer, Foodsharing ...</i>
<input type="checkbox"/> 2 Äpfel	<i>eigene Ernte ☺</i>
<input type="checkbox"/> Gemüse wie aktuell: Lauch, Reste von Pilzen, Sellerie ..., was Du hast und magst	<i>Hofladen, Solawi, Marktschwärmer, Foodsharing ...</i>
<input type="checkbox"/> ein paar Kartoffeln [Hand voll], am besten vorgekocht	<i>Hofladen, Solawi, Marktschwärmer, Foodsharing ...</i>
Klassiker (die Du wahrscheinlich zu Hause hast)	
<input type="checkbox"/> Öl + Essig	<i>Unverpackt-Laden ☺</i>
<input type="checkbox"/> Senf	<i>Unverpackt-Laden ☺</i>
<input type="checkbox"/> Honig / Süße	<i>Unverpackt-Laden ☺</i>
<input type="checkbox"/> Gewürze wie Curry, Kardamom, Chili, Salz, Pfeffer	<i>Unverpackt-Laden ☺</i>
<input type="checkbox"/> (Wild-)Kräuter nach Wahl	<i>eigene Ernte ☺</i>
optional	
<input type="checkbox"/> 1 EL (Soja-)Joghurt / Sesam / Orangenschale	



**HAPPY KLIMA
SNACKS**

GUT FÜR DICH. GUT FÜR DIE ERDE

Setting

Das braucht ihr – bitte vorher bereit stellen



Küchenkram

- im Idealfall vorgekochte Kartoffeln
- 1 Topf oder 1 Pfanne
- 1 Schüssel
- weitere, kleine Schüssel
- Raspel / Reibe
- Messer, Gabel, Brett, Löffel, Kochlöffel

Geräte

- Backofen oder (besser) Pfanne

optional

- Kräutermühle / Pürierstab

Und natürlich die Zutaten :-)



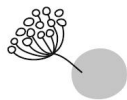
**HAPPY KLIMA
SNACKS**

GUT FÜR DICH. GUT FÜR DIE ERDE

Die Idee der „Klimafreundlich–Küche“



**Naturerlebnisse &
Küchenexperimente**



**DIY &
Less Waste**



**RETRO–Ideen &
WERT–Schätzen**



GUT FÜR DICH. GUT FÜR DIE ERDE



**Klimatops &
Kräuterküche**



***Viel Spaß, gutes
Gelingen &***

APPETIT
MACHT



www.klimafreundlich-kueche.de