

FEIERTAGS-FOOD WASTE VERMEIDEN

Was machen mit übrig gebliebenen Weihnachtsguetzli ...
Guetzli in einen Plastiksack geben, mit dem Wallholz zu Brösmeli wallen.

Beim nächsten Fruchtekuchen anstelle der Nüsse auf den Teigboden geben oder ins Müesli streuen.

Und damit erst gar kein «Zuviel» entstehen kann:

Menüplanung und Einkaufsliste helfen zuverlässig, im Dschungel der Verlockungen und übervollen Regalen die Übersicht zu behalten.

Saisonale Früchte und Gemüse im Offenverkauf möglichst nah beim Produzenten kaufen; Frische, Geschmack und gute Haltbarkeit sind garantiert auf XL-Packungen bewusst verzichten.



Oder die herrlich-himmliche Festtagsversion eines Dessert-Klassikers mit ganz irdisch-cleverer Verwertung von trocken gewordenem Lebkuchen servieren ...

LEBKUCHEN-TIRAMISU

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kühlen: Mindestens 60 Minuten

Zutaten:

4 Dessertschalen oder Kaffeetassen à 2 dl Inhalt

1-3	Stück trockener Lebkuchen (150g Trockengewicht)
1,5 dl	Milchkaffee
250g	Vermicelles (Block), aufgetaut
100g	Mascarpone
½ dl	flüssiger Rahm
3 EL	Baileys nach Belieben

Zubereitung:

Ein Drittel des Lebkuchens im Cutter verarbeiten oder an der Bircherraffel zu feinen Streuseln reiben. Die restlichen 100g grob zerbröseln, auf die 4 Schalen oder Tassen verteilen. Mit $\frac{3}{4}$ des Milchkaffees übergiessen.

Vermicelles und Mascarpone in einer Schüssel vermischen, Rahm, Baileys und restlichen Milchkaffee darunterziehen. Masse in die Tassen füllen und mindestens 60 Minuten gut durchkühlen. Kurz vor dem Servieren mit Lebkuchenstreuseln dekorieren.

Tipps von Barbara Thörnblad, Leiterin Ressorts HBB Hauswirtschaft und berufsorientierte Weiterbildung, INFORAMA

Quelle Rezept: Mirko Burri, Kochbuch «restenlos glücklich»

