



Die fertigen Kresse-Eier lassen sich wunderbar in Eierbechern, leeren Eierkartons oder einem schmalen Gefäss gefüllt mit Sand oder Kies aufstellen.

## Dekorative k(r)esse Kumpanen

Unser heutiger Basteltipp befasst sich mit einem Frühlingsklassiker: Kresse, dem gesunden Alleskönner.

**BASTELTIPP** (sf/sm) – Kresse gehört für viele einfach zum Frühling dazu. Und damit die richtig hübsch aussieht und auch noch dekorativ angesät werden kann, bieten sich leere Eierschalen an. Die gefüllten Eier mit Kresse bieten sich auch sehr gut als frühlingshafte

Tischdekoration bei einem Brunch an. Doch man kann sie auch einfach auf der KüchENZEILE oder dem Fenstersims platzieren.

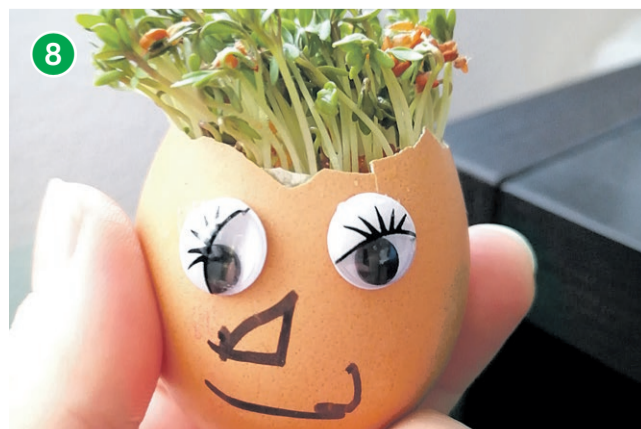
Kresse wächst extrem schnell – man muss nicht Wochen oder gar Monate warten, bis man Resultate sieht – und ist pfe-

geleicht, darum pflanzen sie auch Kinder sehr gerne an. Was man nicht vergessen darf, ist, die Kresse immer ein wenig feucht zu halten – Wasser geben ist also Pflicht. Kresse ist zudem sehr gesund: Sie senkt den Blutzucker, vertreibt Viren, gibt Energie, schiebt den Stoffwech-

sel an, bremst Heisshunger, stärkt Nieren und Blase und steigert die Durchblutung. Die Eierschalen mit den aufgemalten Augen oder den runden Kulleraugen sehen einfach süss aus und sorgen neben der gesunden Verpflegung auch noch für gute Laune.

### Das braucht es

- Kressesaat
- leere Eierschalen
- Sand
- Watte (oder Wattepad)
- Wasser
- wasserfester Stift
- evtl. Wackelaugen
- evtl. Leim
- Eierbecher oder Eierkartons



### Los geht's

- 1 Zuerst müssen die Eierschalen gut ausgewaschen und an der Sonne getrocknet werden.
- 2 Dann kann man die Eierschalen nach Lust und Laune mit fröhlichen Gesichtern bemalen.
- 3 Wer nicht so gerne malt, der kann auch einfach zwei Wackelaugen aufkleben.
- 4 Als Nächstes werden die leeren Eierschalen mit Sand befüllt, dabei sachte vorgehen.
- 5 Nun kommt die Watte ins Ei, dazu kann man auch einfach Wattepads auseinanderzupfen.
- 6 Die Eierschale sollte fast bis unter den Rand mit der Watte befüllt werden.
- 7 Nun die Kressesamen auf die Watte streuen, verteilen, sanft andrücken und giessen.
- 8 Eierschalen an sonnigen Platz stellen, immer wieder giessen und warten, bis es spriest.



Ob Kresse oder Samen, die Kresse-Eier müssen schön feucht gehalten werden. Tipp: Es geht besonders gut mit einem Kaffeelöffel. Dann heisst es nur noch Geduld haben.