



Jausenkekse

Zutaten für 30 Stück

- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 halber Becher Haferflocken
- 1 halber Becher gepoppter Amarant
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 1 halber Becher Walnussöl
- 1 Ei
- 1 halber Teelöffel Zimt gemahlen
- 1 Prise Salz



Ei



Zimt



Amarant



Walnussöl



Haferflocken

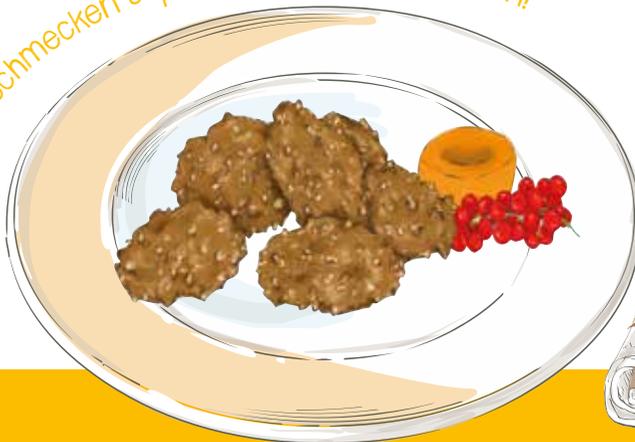


Dinkelvollkornmehl

Zubereitung

1. Mehl, Haferflocken, Amarant, Zucker und Zimt in eine Schüssel geben.
2. Walnussöl dazugeben.
3. Ei in die Schüssel aufschlagen.
4. Alle Zutaten gut verrühren. 20 Minuten stehen lassen.
5. Backrohr auf 190 Grad Celsius vorheizen.
6. Aus dem Teig kleine Kugeln formen.
7. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwas flach drücken.
8. Im Rohr etwa 10 Minuten backen.

Jausenkekse schmecken super mit frischen Früchten!





Durst löschen

Im Sommer, wenn es warm ist, kommt man leicht ins Schwitzen. Da kommt auch der Durst. Umso wichtiger ist es, viel zu trinken.

Warum schwitzen wir?

03 Weißt du, wie hoch unsere normale Körpertemperatur ist? 36-37 Grad. Bei dieser Temperatur funktionieren alle Organe richtig gut. Wenn es zu warm wird - z. B. weil die Sonne vom Himmel brennt oder weil du Sport machst -, stellt dein Körper die „Klimaanlage“ an: Er beginnt zu schwitzen.

Schwitzen ist lebenswichtig!

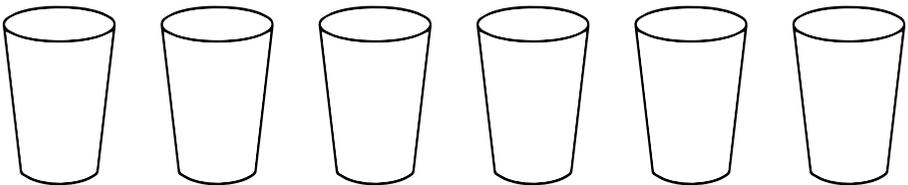
Beim Schwitzen tritt Schweiß aus deiner Haut. Der Schweiß verdunstet und kühlt so deine Haut ab, denn es entsteht Verdunstungskälte. Diesen Effekt kennst du sicher vom Schwimmen. Wenn du nass aus dem Wasser kommst, wird dir viel schneller kalt, als wenn deine Haut trocken ist.

Unser Körper braucht täglich etwa 6 Becher Wasser. Im Sommer, wenn wir viel schwitzen, auch mal mehr:

Hast du heute schon genug getrunken?



Male für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher aus.



Tipp von Brainy:

Mit ein paar Beeren, Zitronenscheiben oder Kräutern schmeckt das Wasser doppelt so gut. Und es schaut toll aus!