

Mit Essen zaubern

Der Blick in Deine Brotbox bringt Dich zum Gähnen? Super öde: Zum Filmeabend gibt's immer nur Chips und Flips? Das Buffet auf Deiner Geburtstagsparty lockt Deine Gäste nicht wirklich? Dagegen kannst Du was machen, indem Du Dein Food in Form bringst. Schau mal in unserem Artikel **Ist das noch Food oder schon Design?** nach: Unsere Augen spielen eine große Rolle dabei, wie gut uns etwas schmeckt. Fakt ist: Das Auge isst mit! und mit ein paar kleinen und einfachen Tricks machst Du Dir und anderen mehr Lust auf's Essen.

Problemzone Brotbox

Brot, Butter, Käse drauf und fertig! Super langweilig, wenn man nach einer öden Mathe-Stunde etwas Aufmunterung in der Pause braucht. Du kannst Dein Pausenbrot ganz einfach aufpeppen, indem Du es mit Ausstechförmchen in lustige Figuren verwandelst. So entstehen Sterne, Kreise oder Herzen, und Du freust Dich viel mehr auf die Pause. Weitere witzige Rezept-Ideen wie Brottürmchen oder Monsterbrötchen findest Du auf www.click-dich-fit.de.

Krisensitzung Mittagessen

Mamas Milchreis mit heißen Kirschen sieht immer gleich aus und ödet Dich total an!?! Was hältst Du von Obst-Sushi ? Milchreis mit Früchten mal anders. Sieht super cool aus und macht Spaß beim Zubereiten. Let it roll, let it roll, let it roll ...

Oder einfach nur grüner Salat? Das ist voll langweilig! Pepp' ihn mit Erdbeeren oder Birnen auf. Die Kombination wird Dir ein wahres Geschmackserlebnis im Mund bereiten. Sprossen und essbare Blüten wie Kapuzinerkresse oder Gänseblümchen lassen Deinen Salat obendrein noch pfiffig aussehen.

Auch die Beilagen können witzig sein: Wenn es Reis oder Linsen zum Essen gibt, mach mit kleinen Backförmchen Herzen, Bären,

Sterne oder was auch immer daraus. Und wenn Du dann noch frische gehackte Petersilie über Dein Essen streust, sieht es besser aus als im Restaurant.

Oder wie wäre es mit Zucchini-Spaghetti? Du schneidest mit einem besonderen Gemüseschäler (gibt's im Haushaltswarenladen) die Zucchini in Fäden. Die grünen Spaghetti geben Deinem Essen eine coole farbige Note, und es schmeckt auch herrlich. Mmmhh... ☐

Trauerspiel Geburtstagsbuffet

Pizza ist ja ein Klassiker auf Geburtstagsfeten. Aber irgendwie auch immer das Gleiche ... Wenn schon, dann aber nicht immer nur vom Blech! Backe doch die Pizza mal in Form von Bällchen oder Muffins. Oder vielleicht schmeckt Dir und Deinen Gästen eine süße Variante der Pizza besser? Dann probiere mal eine Obstpizza.

Cool ist es auch, wenn Dein Buffet einem Motto folgt. Zum Thema ‚Rot‘ passen z. B. Himbeerlimo, Gemüsesticks mit Tomatendip, Rote-Bete-Salat und Obstsalat mit vielen roten Früchten. Oder es geht ab in die Karibik mit Hähnchen-Ananas-Spießen, Mangosalat und einer leckeren fruchtigen Bowle.

Mit solchen kleinen Tricks lässt sich jede noch so kleine Mahlzeit in etwas Besonders verzaubern. Eigentlich ganz einfach, oder? Man muss sich nur trauen. Und was sind Eure Tipps? Na dann, guten Appetit!