

VEREIN SICHTBARE LEBENSHILFE

www.sichtbare-lebenshilfe.org - office@sichtbare-lebenshilfe.org - 06646305330



Ein Verein mit gemeinnützigem Zweck, des Lebensbedarf und unmittelbare Unterstützung in der Lebensqualität, so wie auch der Lebenshilfe, des Lebenswertes und der Lebensenergie an sozial schwache bedürftige Menschen weiter zu vermitteln. So wie der Aufbau eines Sozialen Netzwerks bedürftige, Hilfe suchender Menschen zusammen zuführen in einem entsprechendem Vereinslokal um einander in allen Lebenslagen zu Unterstützen.

VEREIN SICHTBARE LEBENSHILFE

Zustelladresse:	A – 1100 Wien, Munchgasse 7
Telefon:	+43(0)6646305330
E-Mail:	office@sichtbare-lebenshilfe.org
Web:	http://sichtbare-lebenshilfe.org
Gründerin & Obfrau	Margit Sabine BRNOVIAK
Gründer & Obmann Stellvertreter	Johann Josef BRNOVIAK
Gründer & Schriftführer &	Sabine Christine BRNOVIAK
Kassierer/in Stellv.	
Gründerin & Kassierer/in &	Jessica BOSEK
Schriftführer Stellv.	

Datum Donnerstag, 16. Februar 2017

Verein SICHTBARE LEBENSHILFE

Gründerin – Obfrau
Mobil:
E-Mail:
Web:

Margit Sabine Brnoviak
+43(0) 6646305330
office@sichtbare-lebenshilfe.org
<http://sichtbare-lebenshilfe.org>

Bankverbindung:

Empfänger:
IBAN:
BIC:

Bank Austria

Verein Sichtbare Lebenshilfe
AT901200010013531362
BKAUATWW

Registereintrag:

Eintragung im Vereinsregister. Registergericht: Landespolizeidirektion Wien

Registernummer: 397856732

Wieder Verwertung Inspiration E-Book Teil I

Hier wollen wir aufzeigen was mit altem Brot und Gebäck noch gezaubert werden kann. Nicht immer muss hart gewordenes Brot und Gebäck entsorgt werden. Im Gegenteil, mit ein wenig günstigen Zutaten die Du sicher auch vorrätig Zuhause hast, kannst Du Deine Familie mit Deinen Kochkünsten bezaubern.

Gerne kannst du uns auch Deine Künste zukommen lassen.

*Gutes Gelingen wünscht das Team vom
Verein Sichtbare-Lebenshilfe.org*

Ps.: Ein Verteilen an Freunde, Bekannte und Familie unseres E-Books ist erlaubt. Nicht erlaubt sind Änderungen am Text oder Bild. Das Copyright © 2016 liegt alleine beim Verein Sichtbare-Lebenshilfe.org

Inhaltsverzeichnis:

Arme Ritter	3
Croutons sind perfekt für Suppen und Salate.	4
Canapés und originelle Häppchen	5
Köstliches Knoblauchbrot	6
Scheiterhaufen	7

Arme Ritter schmecken köstlich!

Wenn du genügend altbackenes Weißbrot hast, kannst du damit diese leckere Nachspeise zubereiten.

Zutaten:

- 1 harte Baguette
- 250 ml **Milch**
- 1 Ei
- 40 g Zucker
- 20 g Zimt
- 40 g Sonnenblumenöl



Zubereitung:

- Das Brot in Scheiben schneiden und danach in der mit Zimt gewürzten Milch einweichen.
- Danach im verrührten Ei beidseitig wenden.
- Jetzt wird das Brot in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl frittiert.

So einfach! Abschließend noch mit etwas Zucker süßen und schon ist dieser leckere Nachtisch fertig.

Croutons sind perfekt für Suppen und Salate.

Auch so kann altbackenes Brot hervorragend verwertet werden. Wie werden diese Croutons zubereitet?

Zutaten:

- 1/2 harte Baguette oder anderes altbackenes Brot
- Olivenöl
- aromatische Kräuter (z.B. Thymian, Oregano...)



Zubereitung:

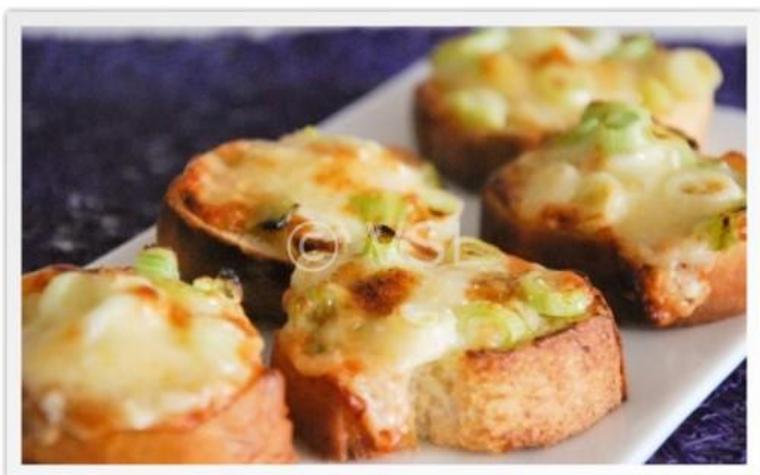
- Das Brot zuerst in dicke Scheiben und danach in Würfel schneiden.
- Anschließend in Olivenöl fritieren
Je nach Wunsch kannst du verschiedene Kräuter wie beispielsweise Thymian, Oregano oder auch Knoblauch dazugeben.
So schmecken die Croutons ausgezeichnet!
- Danach werden die Croutons auf Küchenpapier gelegt, um das überschüssige Fett zu entfernen. Und schon kannst du sie verwenden.

Canapés und originelle Häppchen

Du kannst verschiedene kreative Canapés für das Mittag- oder Abendessen oder auch für spezielle Anlässe zubereiten und dir gleichzeitig das Toastbrot ersparen.

Zutaten:

- hartes Brot oder Gebäck
- Olivenöl
- Pfeffer
- Oregano
- Belag nach belieben



Zubereitung:

- Das harte Brot in dünne Scheiben schneiden.
- Ein paar Minuten lang im Ofen mit etwas Öl, Pfeffer und Oregano toasten.
- Sobald die Scheiben goldbraun und knusprig sind, kannst du sie aus dem Ofen nehmen und belegen.
- Du kannst beispielsweise Lachs und Avocado dafür verwenden.
- Auch mit Cherry-Tomaten, Sellerie, Knoblauch und etwas Schimmelkäse darüber schmecken sie ausgezeichnet. Lass deine Phantasie walten!

Sie schmecken ausgezeichnet, sind originell und sehr einfach in der Zubereitung

Köstliches Knoblauchbrot

ist einfach und schnell zubereitet und kann mit verschiedensten Speisen kombiniert werden.

Zutaten:

- 1 harte Baguette
- 50 g Butter
- 4 Knoblauchzehen
- Petersilzweig
- Pfeffer



Zubereitung:

- Das Backrohr auf 160° C vorheizen.
- Das Brot in Scheiben anschneiden, aber nicht ganz durchschneiden, nur ungefähr bis zur Hälfte.
- Butter in der Mikrowelle schmelzen, mit den gepressten oder zerstoßenen Knoblauchzehen, der gehackten Petersilie und etwas Pfeffer vermischen.
- Die Butter wird jetzt auf die angeschnittenen Scheiben gestrichen, dabei darfst du großzügig sein. Aufpassen, dass das Brot nicht auseinanderfällt.
- Jetzt wird das Brot in Aluminiumpapier gewickelt und danach im vorgeheizten Ofen 6 Minuten lang gebacken.
- Anschließend das Aluminiumpapier entfernen und das Brot weitere 5 Minuten backen. Schon ist das köstliche Knoblauchbrot fertig. Kurz abkühlen lassen und servieren.

Scheiterhaufen

Dieser Apfelaufbau ist eine wunderbare Verwertung von altbackenem Weißbrot.

Zutaten:

ca. für 6 Portionen

- 5 altbackene Brötchen
- 75 g Butter
- 500 g Äpfel
- 150 g Puderzucker
- 50 g Rosinen
- 1 TL Rum
- abgeriebene Schale von ½ Zitrone
- ¼ TL Zimt
- 500 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eiweiße
- Prise Salz



Zubereitung:

- Backofen auf 200 C vorheizen.
- Brötchen in Scheiben schneiden und auf einem Backblech ausbreiten. 5 Minuten im vorheizten Backofen toasten, dabei einmal wenden.
- Die Butter schmelzen. Die Hälfte der Brotscheiben in eine gefettete Auflaufform geben. Mit der Butter beträufeln.
- Äpfel schälen und Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Scheiben schneiden.
- Äpfel mit Puderzucker, Rosinen, Rum, Zitronenschale mischen. Das restliche Brot zerbröseln und untermischen. Auf den Brotscheiben verteilen.
- Milch mit Eiern, Salz und Vanillezucker verquirlen und über die Masse gießen. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit Eiweiße mit Vanillezucker und Salz zu steifem Schnee schlagen. Auf den Auflauf geben, sobald der aus dem Ofen kommt. Backofengrill anstellen und den Eischnee 2 Minuten goldbraun backen.

Impressum:

Kontakt:

Telefon: +43(0)6646305330

E-Mail: office@sichtbare-lebenshilfe.org

Bankverbindung:

Bank:	Bank Austria
Empfänger:	Sichtbare Lebenshilfe
IBAN:	AT901200010013531362
BIC:	BKAUATWW

Registereintrag:

Eintragung im Vereinsregister

Registergericht: Landespolizeidirektion Wien

ZVR – Registernummer: 397856732

Aufsichtsbehörde: Landespolizeidirektion Wien

[Datenschutz](#)