

## Muffins originell verziert

# Kesse Kühe für die Kuchenplatte

**Muffins kommen besonders gut an, wenn sie originell verziert sind. Wie wäre es mal mit Törtchen im Kuhfell-Dekor?**

Dazu einfach die gebackenen Muffins mit Vollmilchglasur überziehen. Die weißen Kuhflecken lassen sich mit Vanilleglasur aufspritzen. Besonders witzig sieht es aus, wenn die Muffins mit Kuhkopf und Schwanz aus Papier versehen werden, wie auf dem Foto zu sehen. Dazu müssen die Muffins allerdings in Papierförmchen gebacken werden, damit man die Verzierung ankleben kann.

Die Vorlage für den Kuhkopf (siehe nebenstehende Zeichnung) kann als PDF-Datei über E-Mail unter der Adresse [redaktion@bauernblattsh.de](mailto:redaktion@bauernblattsh.de) angefordert werden. Die darauf abgebildete Faltkuh ist zur Bestückung eines Bauernhofes gedacht, hier wird nur der Kuhkopf benötigt.



Das Kuhfleckenmuster lässt sich mit Vollmilch- und Vanilleglasur aufbringen. Kuhkopf und -schwanz aus Papier klebt man dann unter das Muffinförmchen aus Papier.



Diese „Schwarzbunten“ sind ein Hingucker auf dem Kuchenbuffet – und auch beim Picknick auf der Wiese.  
Fotos: Brigitte Laarmann/wf

Den Bastelbogen druckt man aus und schneidet das Kopfteil mitsamt der langen Lasche und dem Schwanz aus (siehe kleines Foto). Nach Wunsch kann der Kopf mit Bunt- oder Filzstiften bemalt werden. Die Papierlasche mit Kuhkopf und Schwanz wird unter dem Muffin mit Zucker- oder mit einem Tropfen Heißkleber festgeklebt. Fertig ist das leckere Milchvieh. Brigitte Laarmann/wf

## Grundrezept für Muffins

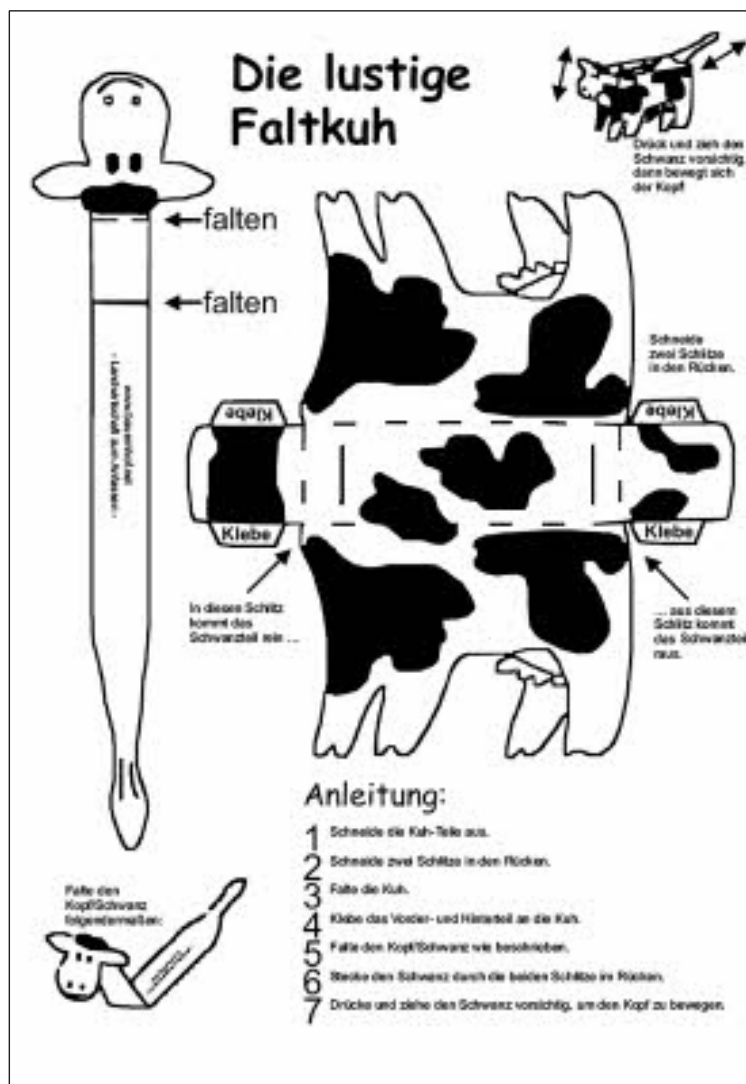
### Zutaten für etwa 12 Muffins:

100 g Butter oder Margarine  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
2 Eier  
200 g Mehl  
½ Päckchen Backpulver  
⅛ l Milch

### Zubereitung:

1. Backofen auf 175 °C vorheizen. Die weiche Butter oder Margarine mit Zucker und Vanillinzucker verrühren. Eier unterrühren. Dann Mehl und Backpulver zugeben und unterheben. Zum Schluss die Milch dazugeben. Den Teig in Förmchen füllen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 min backen.

2. Zuckerguss entweder selbst zubereiten (100 g Puderzucker mit 1 EL warmem Wasser verrühren) oder ein Fertigprodukt verwenden. Den Guss eventuell mit Lebensmittelfarbe einfärben. Die abgekühlten Muffins damit bestreichen. wf



## Vitamin C in frischem Obst und Gemüse

### Viel hilft nicht immer viel

Vor 500 Jahren fielen Seemannern auf Schiffsreisen die Zähne aus. Sie verloren an Kraft, und schließlich starben viele. Schuld war die damals unbekannt Krankheit Skorbut, die durch Vitamin-C-Mangel ausgelöst wird. Den Männern fehlte es an frischem Obst und Gemüse, in denen reichlich Vitamin C vorhanden ist.

Vitamin C, das den wissenschaftlichen Namen Ascorbinsäure trägt, ist wasserlöslich und nicht stabil gegenüber Hitze und Sauerstoff. Gemüse verliert beim Kochen bis zu 50 %, beim Dämpfen etwa 15 %, beim Dünsten 10 %. Auch während der Lagerung kommt es zu Verlusten. Bei einer neun Monate gelagerten Kartoffel ist der Gehalt um etwa 75 % niedriger als bei einer erntefrischen. Daher sollten Obst und Gemüse möglichst frisch verzehrt werden.

Ob Vitamin C tatsächlich das Immunsystem stärken kann, wird von

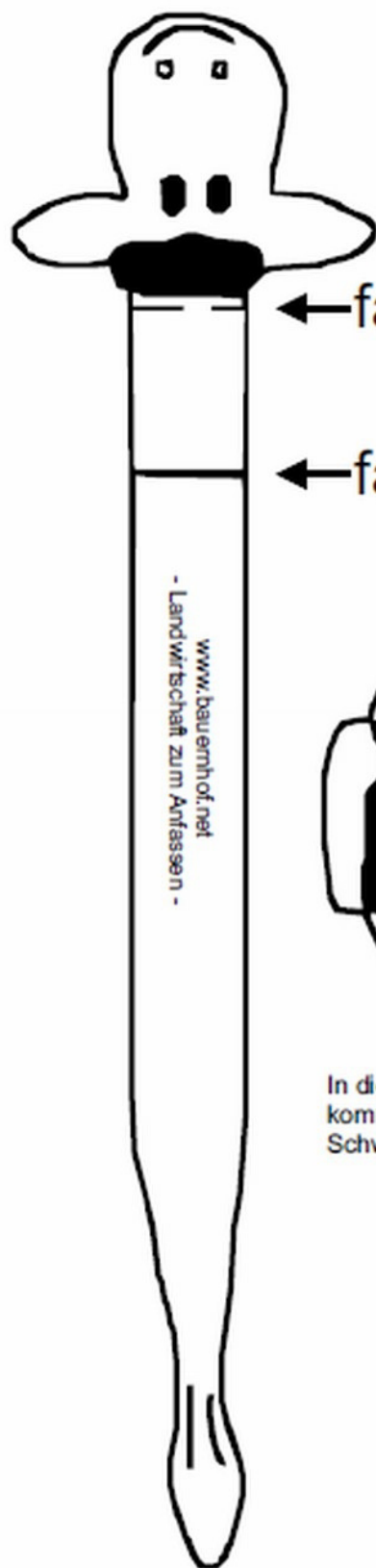
Experten noch diskutiert. Sicher ist, dass Ascorbinsäure ein Antioxidans ist. Es schützt die Zellen vor freien Radikalen, die durch Stress, Rauchen oder Sonneneinstrahlung entstehen. Darüber hinaus hilft das Vitamin, Gallensaft und das Hormon Noradrenalin zu bilden, und unterstützt die Bildung von Kollagen, dem Eiweiß des Bindegewebes. Es verhindert die Bildung krebserregender Nitrosamine und kann so Magen- und Darmkrebs vorbeugen.

Wer regelmäßig Obst und Gemüse isst, braucht keinen Mangel an Vitamin C zu befürchten. Ascorbinsäurehaltige Nahrungsergänzungsmittel sind nicht notwendig. Wer sie dennoch zu sich nimmt, sollte wissen, dass zu viel aufgenommenes Vitamin C vom Körper ausgeschieden wird – viel hilft nicht immer viel. Zudem sind die Risiken einer Überversorgung noch nicht bekannt. Kathrin Albers/wf

# Die lustige Faltkuh



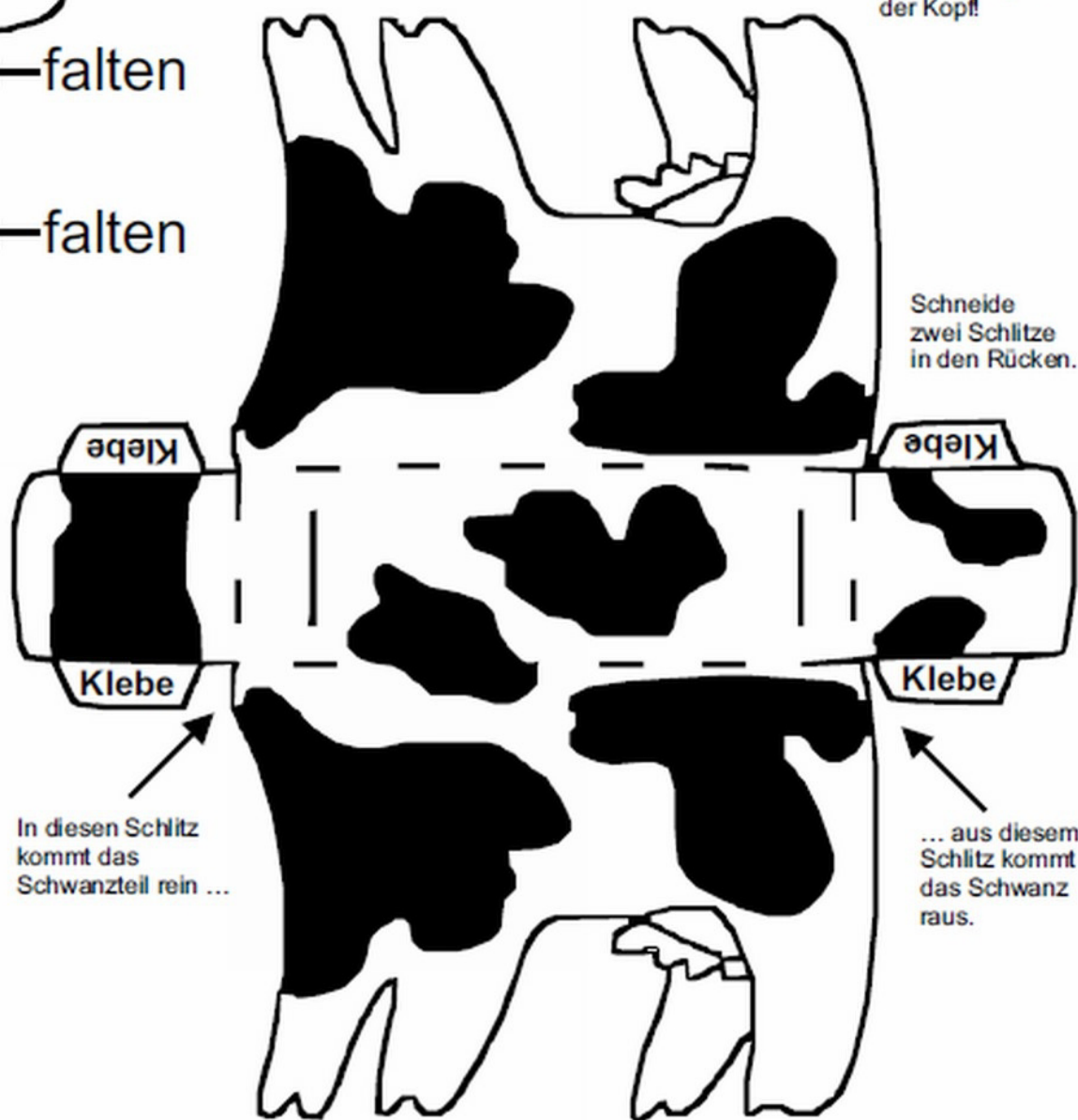
Drück und zieh den Schwanz vorsichtig, dann bewegt sich der Kopf!



← falten

← falten

www.bauernhof.net  
- Landwirtschaft zum Anfassen -



Schneide zwei Schlitze in den Rücken.

In diesen Schlitz kommt das Schwanzteil rein ...

... aus diesem Schlitz kommt das Schwanz raus.

## Anleitung:

- 1 Schneide die Kuh-Teile aus.
- 2 Schneide zwei Schlitze in den Rücken.
- 3 Falte die Kuh.
- 4 Klebe das Vorder- und Hinterteil an die Kuh.
- 5 Falte den Kopf/Schwanz wie beschrieben.
- 6 Stecke den Schwanz durch die beiden Schlitze im Rücken.
- 7 Drücke und ziehe den Schwanz vorsichtig, um den Kopf zu bewegen.

Falte den Kopf/Schwanz folgendermaßen:

