

Choco Crossies



Zutaten

200g	Vollmilchkuvertüre
25g	Palmin (Kokosfett)
100g	Cornflakes
1	Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Schritt I

Kuvertüre und Kokosfett erwärmen.

Schritt II

Cornflakes und Vanillezucker dazugeben.

Schritt III

Alles gut vermischen.

Schritt IV

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und kleine Häufchen mit zwei Löffeln machen.

Schritt V

Erkalten lassen und in einer Blechdose aufbewahren.

...(ANDERS) NACHGEDACHT

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.
Freude, Depression und Niedertracht –
auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit
kommt als unverhoffter Besucher.
Begrüße und bewirte sie alle!
Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,
die gewaltsam dein Haus
seiner Möbel entledigt.
Selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll,
vielleicht reinigt er dich ja
für neue Wonnen.
Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit –
begegne ihnen lachend an der Tür
und lade sie zu dir ein.
Sei dankbar für jeden, der kommt
denn alle sind zu Deiner Führung geschickt worden
aus einer anderen Welt.

Rumi

GESUNDHEITSSPOT mit Anja Hertle

ATMUNG
*Starte entspannt in den Tag –
auch in stressigen Zeiten*

Mach mit unter:

