

## Kresse - Eierkopf

### Zutaten:

- 1 Ei
- Watte oder Gartenerde
- Kressesamen
- Wasserfarben, Pinsel
- Knetmasse



### Anleitung:

- Ei am Besten kochen, oberes Drittel abschlagen und essen - hmhmhmhmhm
- in das restliche Ei Watte oder etwas Gartenerde füllen
- mit der Knetmasse Füße formen für den Kresse-Eierkopf
- male dem Kopf ein lustiges Gesicht
- ein wenig Kressesamen auf die Watte und einen Teelöffel Wasser drauf
- in wenigen Tagen wird der Kresse-Eierkopf sprießen – ABER – täglich etwas gießen nicht vergessen !
- schmeckt herrlich auf einem leckeren Vollkorn-Butterbrot

*Wegen des hohen Vitamin C-Anteils schützt Kresse vor Erkältungen. Kresse versorgt unseren Körper mit dem wichtigen Spurenelement Jod.*

*Essen Sie regelmäßig Kresse - das hilft Ihren Nieren. Die scharfen Senföle der Kresse desinfizieren die Harnwege, stärken die Blase und regen den Harndrang an.*

*Nebenbei gibt uns Kresse bei Erschöpfungszustand Kraft durch ihre reiche Mischung aus Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.*

*Kresse unterstützt Sie beim Abnehmen. Sie hat kaum Kalorien - aber dafür das Spurenelement Chrom. Chrom steuert das Gefühl des Sattseins.*

**Und nun gutes Gelingen!**