



## Das perfekte Picknick

---

Picknicken macht nur Spaß, wenn man an alles Notwendige denkt. Hier findest du meine ultimative Checkliste für das **perfekte Picknick**:

- ein Sonnenzelt oder Sonnenschirm
- eine Picknickdecke
- eine Kühltasche zum Transportieren und kühl halten
- Thermoskannen mit Getränken - so bleiben diese schön kühl
- Teller, Besteck und Becher (Ich habe hier robustes Picknickgeschirr aus Plastik. Das ist leicht zu transportieren und kann wiederverwendet werden.)
- Servietten
- Salz und Pfeffer zum Nachwürzen
- Spießchen sind oft nützlich, um keine klebrigen Finger zu bekommen
- ausreichend Proviant (eine Rezeptideensammlung findest du weiter unten im Text)
- und da es ja nicht nur ums essen geht, sind sicher ein paar Spiele von Vorteil (Federball, Kartenspiele, ...)
- Sonnencreme
- Insektenschutz
- Müllsack (wir wollen natürlich keinen Mist hinterlassen)
- Gute Laune und nette Gesellschaft!

---

## Proviant für das Picknick

Und da es ja beim Picknicken ums Essen geht, findest du hier querbeet ein paar Rezeptideen:

- Obst, am Besten gleich in mundgerechte Stücke schneiden und auf Spießchen geben. So werden die Finger nicht klebrig.
- Gemüsesticks (Karotte, Gurke, Kohlrabi, Stangensellerie, ...) mit Dipp
- Nudelsalat
- Salat im Glas
- Reislaibchen
- Pancakes
- Liwanzen
- Falaffel
- Muffins
- Grissini
- Focaccia
- Salbei-Brotrosen
- Käseguglhupf

- Kräuterzupfbrot
- Brotchips
- gefüllte Brezen
- Caprese im Glas
- Tortellinisalat
- Infused Water
- 7-Kräuter-Sirup
- alkoholfreie Erdbeerbowle

