



Die Welt Der Sprachen

Ausgabe: 22 | 2024 | Beratende Lehrkraft: Yeşim SUBAŞI • Editörin: Özgü ÖZER

Tanzen - eine Leidenschaft



Eine Schülerin berichtet von ihren Tanzerlebnissen: Sport finde ich sehr gut. Sport ist auch gesund für unseren Körper und Geist. Tanzen gehört auch zum Sport, es ist keine Ausnahme. Ich tanze sehr gerne. Ich kann sagen, dass Tanzen mein Leben ist.

Europäischer Tag Der Sprachen An Der TED Ankara-Privatschule



Am 26 September 2023 wurde der „Europäische Tag der Sprachen“ an unserer Schule gefeiert.

ERFOLGSGESCHICHTE UNSERER SCHÜLER „Aykut Mert Iravul“ & „Ekin Nazlı Okudur“

Als Schwimmer habe ich seit 10 Jahren mein Leben dem Wasser gewidmet, besonders als Teil des Schwimmteams meiner Schule.

Ich bin Ekin Nazlı, die als Athletin seit 10 Jahren für das Schwimmteam seiner Schule und den Fenerbahçe Sport-Club aktiv ist.



EIN AUSFLUG NACH BERLIN

In diesem Schreiben berichtet Doğu über seine Berlinreise:



DER LEHRERTAG

Am 24. November 2023 haben wir den Lehrertag gefeiert. Unsere Lehrer sind sehr wichtig für uns, denn sie kennen keine Müdigkeit oder Langeweile.

Eine Sportlerin aus dem Nationalteam für Fechten erzählt über ihre Ernährungsweise

Ich bin eine professionelle Sportlerin im Türkischen Nationalteam für Fechten. Ich habe mit elf Jahren angefangen, diese Sportart zu machen.





Tanzen - eine Leidenschaft



Eine Schülerin berichtet von ihren Tanzerlebnissen: Sport finde ich sehr gut. Sport ist auch gesund für unseren Körper und Geist. Tanzen gehört auch zum Sport, es ist keine Ausnahme. Ich tanze sehr gerne. Ich kann sagen, dass Tanzen mein Leben ist. Es ist eine sehr gute Sportart, weil es Spaß macht. Es gibt nichts Schöneres als mit der Musik Schritt zu halten. Wenn ich tanze, vergesse ich alle meine Probleme. Tanzen mit meinen Freunden macht es noch schöner. Ich festige meine Freundschaften mit diesen Aktivitäten. Wir haben viele Auftritte und ich liebe es auf der Bühne zu sein.

Bewegung tut den Menschen gut, weil es den Körper gesund hält. Jeder sollte Sport treiben, um sich weiterzuentwickeln. Menschen jeden Alters können Spaß am Tanzen haben. Um

tanzen zu können, muss man kein Profi sein. Alles, was man braucht, ist ein gutes Ohr für Musik zu haben und sich viel zu bewegen. Dieses tolle Erlebnis schlage ich allen vor.

Ada TUĞA 11 H



Europäischer Tag Der Sprachen An Der TED Ankara-Privatschule

Die Schülerin Alya in der zehnten Klasse erzählt von ihrem tollen Erlebnis:

Am 26 September 2023 wurde der „Europäische Tag der Sprachen“ an unserer Schule gefeiert. Wir, die Schüler aus der zehnten und elften Klasse singen gern, deshalb haben meine Freunde und ich eine Show für den „Europäischen Tag der Sprachen“ vorbereitet. Wir haben uns vier Wochen lang in den Pausen getroffen und geübt. Wir haben viel Zeit miteinander verbracht und haben uns viel Mühe gegeben eine gute Show zu präsentieren.

Die Stimmung unter uns war sehr schön und wir waren ein gutes Team. Deshalb hatten wir viel Spaß und dabei wenig Stress, weil wir an unsere Stimme glaubten.

Am Anfang konnten wir uns nicht entscheiden, welches Lied wir wählen sollten. In der deutschen Sprache ist es schwer, den richtigen Rhythmus zu erwischen. Unsere Deutschlehrerin und unser Musiklehrer haben uns in dieser Zeit geholfen und unterstützt. Wir danken Ihnen für ihre Unterstützung.

Der große Tag kam... Wir hatten auf einmal Herzklopfen... Wir wollten alle, die unserer Show zusahen, beeindrucken, sodass sie auch in den Schwung kamen, mit uns zu tanzen und mitzusingen. Wir haben uns versprochen, dass wir

den Zuschauern ein unvergessliches Erlebnis präsentieren werden. So motivierend waren wir.

Bei dieser Aktivität hatten wir nicht nur Spaß, sondern wir lernten uns untereinander näher kennen und haben neue Freundschaften geschlossen. Es war eine sehr schöne Erfahrung und ein lustiges Abenteuer für uns alle, an das wir uns lange Jahre später noch erinnern werden.

Alya GÜRSES 10 C



ERFOLGSGESCHICHTE UNSERER SCHÜLER „Aykut Mert Iravul“ & „Ekin Nazlı Okudur“

Die Vorfreude auf die Olympiade 2024



Als Schwimmer habe ich seit 10 Jahren mein Leben dem Wasser gewidmet, besonders als Teil des Schwimmteams meiner Schule. Meine Tage beginnen früh mit morgendlichen Trainingseinheiten, die dreimal pro Woche stattfinden. Dieser Start in den Tag ist zwar herausfordernd, aber sie bereiten mich auf die intensiven Nachmittagspraktiken vor, die täglich stattfinden. Trotz der Anstrengung liebe ich die Herausforderung und den Nervenkitzel, der mit dem Schwimmsport kommt.

Mein Training ist nicht nur körperlich, sondern auch mental anspruchsvoll, da ich ständig daran arbeite, meine Technik zu verbessern und meine Leistung zu steigern. Als Teil des Teams habe ich nicht nur die Möglichkeit, mich sportlich zu entwickeln, sondern auch Freundschaften zu knüpfen und wertvolle Teamarbeit zu erleben. Diese Erfahrungen haben mich gelehrt, Ausdauer, Disziplin und Entschlossenheit zu schätzen. Das sind Eigenschaften, die mir nicht nur beim Schwimmen, sondern auch im Leben zugutekommen.

Aykut Mert IRAVUL 12 C



Ich bin Ekin Nazlı, die als Athletin seit 10 Jahren für das Schwimmteam ihrer Schule und den Fenerbahçe Sport-Club aktiv ist. Mein Tag ist schon vorstrukturiert durch morgendliche und nachmittägliche Trainingseinheiten vor und nach der Schule. Sport hat mir nicht nur Disziplin beigebracht, sondern auch Teamgeist und Durchhaltevermögen. Meine Leidenschaft für das Schwimmen wird durch die Teilnahme an Wettkämpfen für den Fenerbahçe Sport-Club verstärkt.

Obwohl ich die Olympischen Spiele in Paris 2024 nicht persönlich besuchen werde, freue ich mich sehr darauf, sie live zu verfolgen. Die olympischen Spiele sind für jeden Sportler ein inspirierendes Ereignis, das die Welt zusammenbringt. Es wird aufregend sein, die hervorragenden Leistungen der Athleten aus verschiedenen Ländern zu sehen und sich von ihrer Hingabe und Leidenschaft für den Sport inspirieren zu lassen. Die Vorfreude auf dieses globale Spektakel ist bereits spürbar und ich bin stolz darauf, Teil der sportlichen Gemeinschaft zu sein.

Ekin Nazlı OKUDUR 12 C

Eine Sportlerin aus dem Nationalteam für Fechten erzählt über ihre Ernährungsweise



Ich bin eine professionelle Sportlerin im Türkischen Nationalteam für Fechten. Ich habe mit elf Jahren angefangen, diese Sportart zu machen. Ich hatte viele Probleme am Anfang, weil ich nicht genau wusste, wie ich mich professionell ernähren sollte und wie ich mein Training durchführen musste.

Mit der Zeit habe ich mich in dieser Branche sehr entwickelt und habe alles gelernt, was ich dazu brauche. Mit meinen Erfahrungen möchte ich allen die das Interesse daran haben, auf die richtige Ernährung aufmerksam machen. Es ist auch sehr wichtig für die Gesundheit eines Sportlers und eigentlich für jeden von uns.

Ich möchte euch Beispiele geben, wie mein täglicher Ernährungsplan aussieht:

- Zum Frühstück esse ich Eier, Gurken, Tomaten, Käse und trinke dazu Milch.
- Zu Mittag esse ich reichliche Kohlenhydrate, wie zum Beispiel Nudeln und Proteine; sowie Fleisch.
- Zu Abend esse ich wieder proteinreiche Gerichte und dazu viel Salat. Außerdem trinke ich auch viel Wasser. Zwei Liter am Tag. Ich versuche nicht spät zu essen und esse meine Proteine gleich nach dem Training.

Ich mache täglich zweimal mein Training und lege zwischendurch auch kurze Pausen ein. Am Wochenende habe ich viel Zeit mich zu entspannen.

Das sind ein paar Tipps für euch, die mich als Sportlerin zum Erfolg führten.



Damla DEMİRKOL 12 / H

EIN AUSFLUG NACH BERLIN



In diesem Schreiben berichtet Doğu über seine Berlinreise:

Ich und meine Familie sind für drei Tage in den Semesterferien nach Berlin gefahren. Berlin war eine große Stadt. Alles war so super.

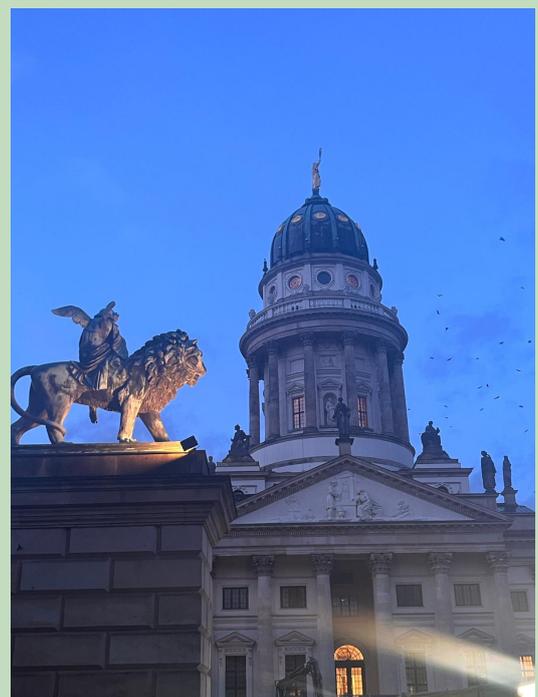
Wir haben auch viele türkische Landsleute getroffen, die in Berlin leben. Man kann die Türken in vielen Plätzen hören und sehen. Unser Hotel war am Alexanderplatz. Von dort aus konnten wir einen kleinen Weihnachtsmarkt sehen, der in dieser

Weihnachtszeit geöffnet war. Es waren kleine Baracken, wo man etwas zum Essen, Trinken und Souvenirs kaufen konnte. An unserem ersten Tag, haben wir diesen Platz besucht. Ich habe einen Döner gegessen und es war fantastisch lecker! Nachher sind wir in ein Einkaufszentrum gegangen "Kaufhaus des Westens", es ist das Größte in Berlin. Es war sehr interessant, alle



teuren, coolen Marken aus der ganzen Welt zu sehen. An unserem zweiten Tag haben wir das "Brandenburger Tor" besucht. An unserem dritten Tag sind wir in die "Kudamm Straße" gegangen, es ist eine berühmte Straße in Berlin. Auch der "Berliner Fernsehturm", der 368 Meter hoch ist, faszinierte uns sehr. Das war's aus meinem dreitägigen Berlin - Ausflug. Es war wirklich wunderschön. Ich empfehle jeden von euch Berlin zu besuchen.

Doğu UNCUOĞLU 9 0



Schnee - Ski und leckeres Essen ...

Zwei Schülerinnen berichten von ihrem Ski-Erlebnis...



Heute war für mich und Lara ein aufregender Tag voller Schierlebnis. Wir starteten den Morgen mit einem nahrhaften Frühstück, bestehend aus Haferbrei, frischen Beeren und Haselnüssen, um uns für die Pisten zu stärken. Nach einem aufregenden Vormittag auf der Piste genossen wir ein ausgewogenes Mittagessen mit gegrilltem Hühnchen, Quinta und einer bunten Mischung aus geröstetem Gemüse. Am späten Nachmittag, als unser Magen mit dem Hunger uns drohte und unsere Energie einen Knick machte, knabberten wir während einer kurzen Pause an geschälten Apfelscheiben und Mandeln. Dazu tranken wir ein Glas Milch.

Mit Vorfreude auf den Abend gingen wir mit voller Erwartung in den Saal des Hotels. Auf uns wartete ein köstliches Abendessen ein Lachsfilet mit gedämpftem Brokkoli und Süßkartoffeln. Diese nährstoffreiche Mahlzeit füllte unsere Energiereserven auf und wir waren fit auf die Schipiste am nächsten Tag.

Eine Empfehlung von uns:

Lara und ich möchten euch ein gesundes Rezept zum Nachmachen empfehlen. Es ist die „Gesunde Gemüsepfanne“. Erhitzt zuerst in einer Pfanne drei Esslöffel Olivenöl, dünstet den gehackten Knoblauch und die Zwiebeln an. Fügt bunte Paprika, Zucchini und Cherrytomaten hinzu. Bevor ihr es vom Herd nimmt, könnt ihr die Zutaten mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen. Wir würden euch dazu als Beilage Quinte empfehlen, das für eine ausgewogene Mahlzeit helfen wird.

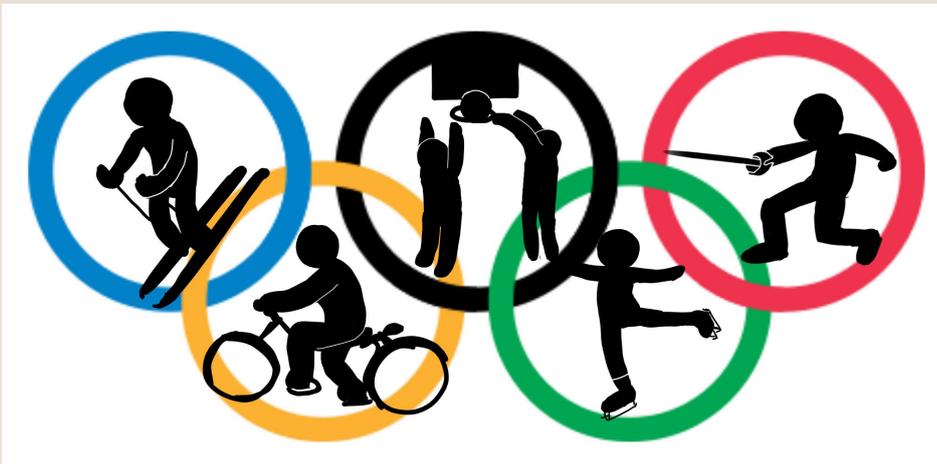
Zutaten:

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Zucchini
- 5 Cherrytomaten
- Salz, Pfeffer und frische Kräuter

Guten Appetit!



Sieben Olympische Geheimnisse für eine Goldmedaille



“Ohne Fleiß kein Preis” sagt man im Deutschen Volksmund. Wer erfolgreich sein möchte, muss auch hart arbeiten. Hier die goldenen Regeln, die zum Erfolg führen.

Man muss seine Grenzen kennen: Die Sieger der Olympia sind dafür bekannt, dass sie eine starke Arbeitsdisziplin haben. Aber die Dosierung spielt hier eine große Rolle. Die meisten Sportler sind an Übertraining gescheitert. Bei den extremen Vorbereitungen brauchen die Sportler zwischendurch Ruhepausen.

Optimismus ist sehr wichtig: Optimismus bringt nicht nur bei den Olympischen Spielen, sondern auch im täglichen Leben Erfolg. Optimistische Menschen fokussieren sich darauf die Probleme zu lösen. Pessimisten dagegen denken, dass Zeit und Arbeit verschwendet wurde, die man für eine Arbeit hineingesteckt hat.

Selbstbewusstsein: Selbsterkenntnis ist wichtig um seine Fehler und Schwächen zu erkennen. Zweifel an uns selbst ermutigt uns, ehrlich zu sein und schützen uns vor großen Fehlern.

Motivation: Im Allgemeinen wurde beobachtet, dass die Motivation effektiv ist, um Erfolge zu erzielen. Da der Preis bei den Olympischen Spielen groß ist, kann er Druck auf die Athleten ausüben und sie ablenken.

Perfektionismus: Perfektionisten sind oft gewissenhaft

und stellen hohe Ansprüche an sich selbst. Sie planen und organisieren alles gut. Aber es muss nicht alles perfekt verlaufen. Flexibilität ist wichtig, denn man sollte wissen, wie man mit Ablenkungen umgeht. Das ist der Schlüssel zum Erfolg in Spielen. Ähnliche Methoden werden uns helfen, unsere wichtigen Ziele im täglichen Leben zu erreichen.

Routine: In Mitten des Chaos eine Routine zu bilden und sich daran zu halten kann langfristigen Erfolg sichern. Die Routine erinnert den Sportler daran, was er zu tun hat und ermöglicht es ihm oder ihr sein Bestes zu geben. Im Verlauf können viele Komplikationen auftreten, die er durch seine bisherigen Erfahrungen schon kennt. Ich hoffe, dass ihr auf diese Regeln achtet um erfolgreich zu starten. Alles Gute und viel Erfolg an die Sportler die 2024 in der Olympiade in Frankreich mitmachen werden.

Irmak ÇOŞKUN 12 İ
Lara KARAMÜRSEL 10 N

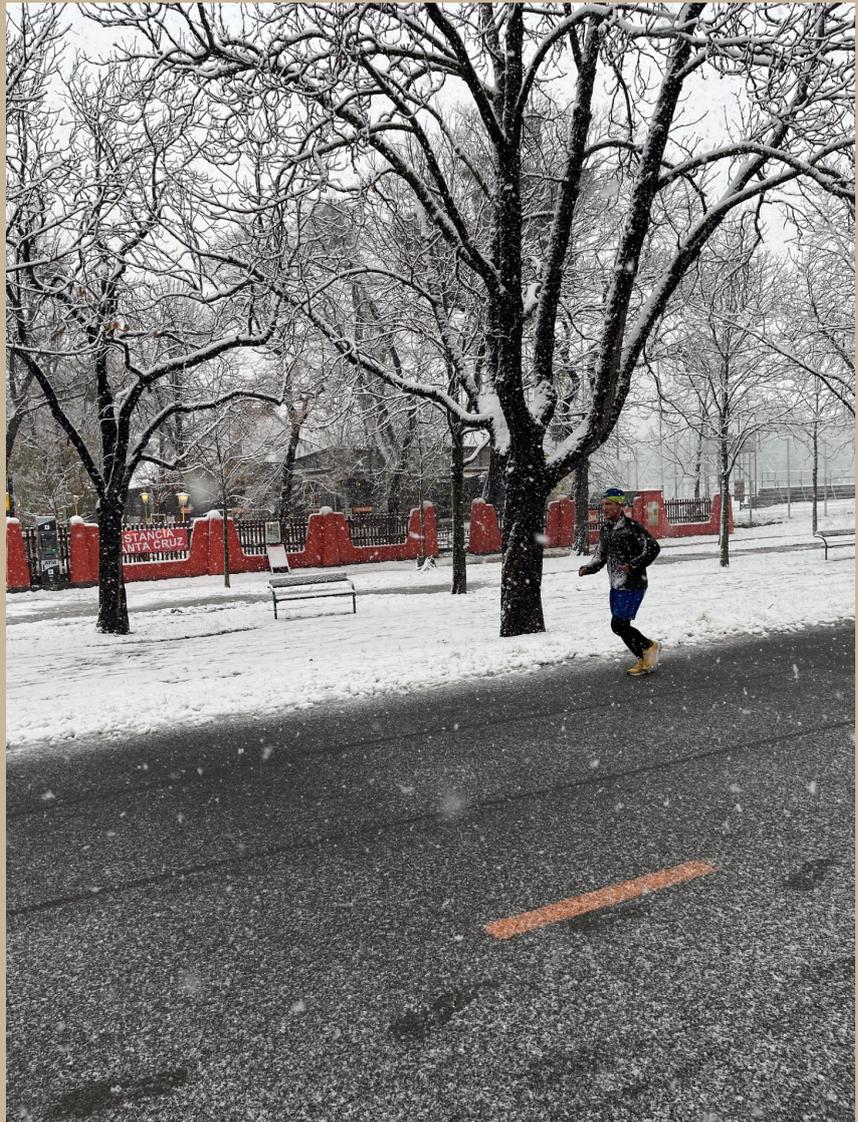
Mach Sport.... bleib fit ...

Tipps für das gesunde Leben

Zeit verbringen mit einer Sportaktivität ist für die Menschen wichtig. Während man Sport macht, entwickeln sich im Körper viele positive Impulse, die in der Seele einen beruhigenden Effekt erzeugen. Die Folge: Man ist energisch, der Stress im Körper wird abgebaut, sodass die Person auch gesundheitlich fit ist und sich eine Energiequelle im Körper öffnet.

Wichtig ist auch das Konsumieren von gesunden Produkten. Wenn man professionellen Sport treibt, sollte man je nach Sportart für sich, das richtige Ernährungsprogramm vorbereiten. Man muss seinen eigenen Eiweiß und Kohlenhydraten Bedarf gut ausrechnen können.

Für das Frühstück sollte man Käse, Oliven und Eier essen. Auch das Gemüse kann man entweder roh oder gedünstet verzehren. Milchprodukte sowie Joghurt, Kefir und gesunde Öle für die Speisen und Salate sind auch sehr beliebt und wichtig bei der täglichen Ernährung. Dabei sollte man diese Lebensmittel nicht zu viel konsumieren: z.B. Nudeln, Reis, Salz, Mehlprodukte und Zucker. Stattdessen lieber viel grünes, frisches Gemüse und viel Obst für den Vitaminbedarf essen. Für den Muskelbau braucht der Körper auch Eiweiß, das man durch Fleisch und Fisch erhält. Ich hoffe,



dass ich euch ein paar gute Tipps und Anregungen auf sportliche Tage geben konnte.

Kaya ÇAVUŞOĞLU 11P



DER LEHRERTAG



Am 24. November 2023 haben wir den Lehrertag gefeiert. Unsere Lehrer sind sehr wichtig für uns, denn sie kennen keine Müdigkeit oder Langeweile. Ihr Ziel ist aus uns einen besseren Menschen zu machen. Wir können sie jeder Zeit ansprechen und um Hilfe bitten. Aus diesen Gründen wollten wir die 11 IB TM Deutsch-Klasse unseren Lehrern eine kleine Freude machen.

Wir wollten ihnen Blumen schenken.

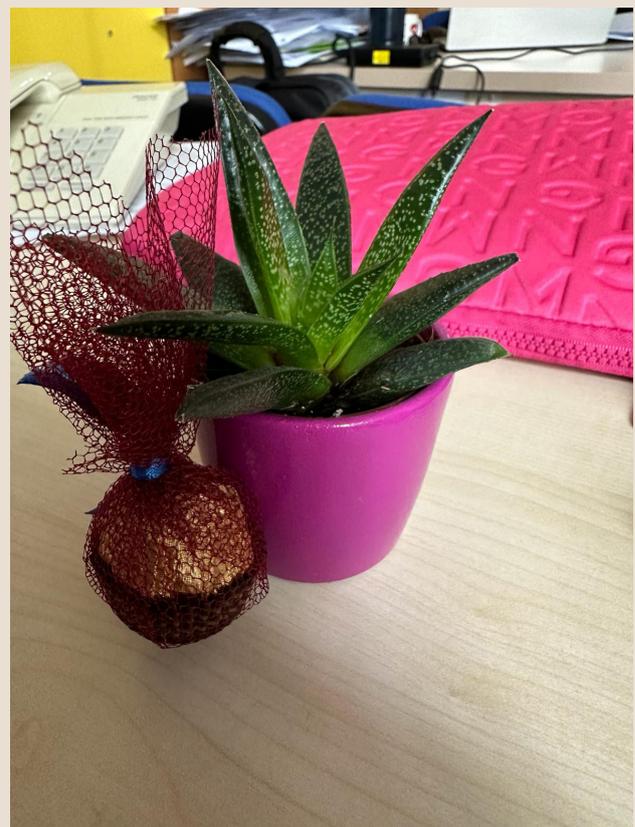
Sie haben für uns sehr viel Mühe gegeben, deshalb wollten wir ihnen Blumen schenken. Wir haben in der Schule zwei Kermes veranstaltet. Jeder hat etwas zu Hause vorbereitet: Kuchen, Kısır, Muffins und zu trinken gab es Limonade und frisch gepressten Orangensaft. Die Lebensmittelverkäufe haben unseren Traum



finanziell unterstützt.

Wir kümmerten uns sorgfältig um alle Blumen, die wir wochenlang gepflegt haben. Wir haben sie nämlich alle vier Tage gegossen. Wir waren sehr glücklich, weil wir unseren Lehrern etwas schenken konnten. Die Lehrer und Lehrerinnen in unserer Schule helfen uns ohne zu zögern und wir lernen viel von ihnen. Wir danken allen Lehrern und Lehrerinnen, die uns immer helfen und uns beim Lernen unterstützen.

Özgü ÖZER 11Ş



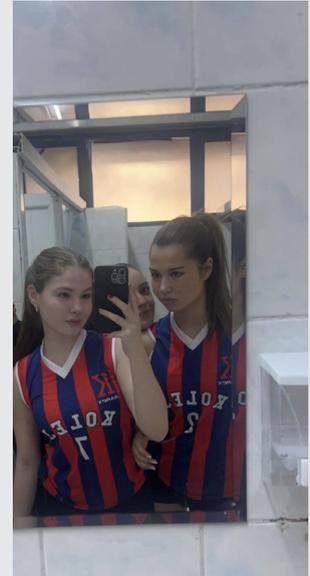
DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR DEN SPORTLER

Wie soll sich ein Sportler ernähren?

Die richtige Ernährung ist für den Sportler sehr wichtig. Für den Erfolg muss der Sportler arbeiten, trainieren und sich richtig ernähren. Der Sportler braucht ausreichende Kohlenhydrate. Die Kohlenhydrate sind Energiequellen für den Körper. Korn, brauner Reis, Hafer und Quinoa sind einige Beispiele für die Kohlenhydrate. Proteine sind nötig für den Aufbau und für die Reparatur von den Muskelgeweben. Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind reichhaltige Proteine. Gesunde Fette wie Avocados, Nüsse, Samen und Olivenöl liefern Energie für den Körper. Sportler sollen auch Obst und Gemüse essen. Vitamine unterstützen die allgemeine Gesundheit. Training und die Mahlzeiten sind auch wichtig. Sportler brauchen genügend Energie vor

dem Training. Bananen, Joghurt und Nüsse können vor oder nach dem Training hilfreich sein. Die richtige Ernährung kann die Leistungsfähigkeit steigern, die Erholung beschleunigen und Verletzungen vorbeugen. Für mehr Gesundheit sollte jeder auf seine Ernährung achten.

Defne Çetin & Melis Yılmaz
10/N



Ein köstlicher Fit-Salat von unserer Basketballspielerin

Frische Salate eignen sich hervorragend zur Erholung nach dem Training. Frisches Grün liefert viele Vitamine und Mineralien, die für die Regeneration wichtig sind. Aber ein Sportlersalat muss mehr sein als nur Gemüse. Bei einem Sportlersalat ist es außerdem wichtig, z.B. eine Proteinquelle wie Eier, Kohlenhydratquelle wie Kartoffeln und Fettquelle wie Olivenöl einzubeziehen.

1 Esslöffel Essig
frische Kräuter
frisches Obst
eine handvoll Nüsse
eine Prise Salz und Pfeffer



ZUTATEN:

2 handvoll frisches Gemüse nach Jahreszeit
1/4 Tasse Karotten
1/4 Tasse Radieschen
1 mittelgroße Kartoffel
2 Eier
1/4 Tasse gekochte Bohnen
2 Esslöffel Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Die gekochten Kartoffeln, Eier und das restliche Gemüse in kleine Würfel schneiden. Geben Sie alles in eine Rührschüssel. Fügen Sie Olivenöl und Essig hinzu. Sie können noch Bohnen, Obst und Nüsse dazugeben und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Guten Appetit



TILYAS WUNDERSALAT

Hallo meine lieben Leser,
heute verrate ich euch das Rezept meines Lieblings-
salats, den ich mit großer Freude esse und bei dem es
auch während einer langen Diät nie langweilig wird.
Für dieses Rezept könnt ihr die Zutaten ohne Mühe in
jedem Laden sehr schnell und praktisch finden und in
circa 10. Minuten vorbereiten und sogar nach eigenem
Geschmack ergänzen. Beginnen wir nun mit den Zu-
taten.

ZUTATEN:

- * 3 Salatblätter
- * 1 Tomate
- * 2 große Gurken
- * 1 Dose Mais
- * 1 Dose Thunfisch (oder jede andere Proteinquellen
sowie Hähnchen, Fleisch, Fleischbällchen usw.)
- * 1 Avocado
- * 1 Esslöffel Chiasmen nach eurer Wahl
- * 1 Esslöffel Honig-Senf-Sauce
- * 3 Esslöffel Joghurt
- * 1 Esslöffel Olivenöl
- * 1 Esslöffel Zitronensaft
- * eine Prise Salz

Kommen wir nun zu der Zubereitung des Salats...

- schneidet die Salatblätter, die Tomate, die Gur-
ke und die reife Avocado der Reihe nach in eine
Schüssel
- fügt zu den Zutaten die Chiasmen, den Thunfisch
und den Mais in der gewünschten Reihenfolge

hinzu

- bereitet mit Honig-Senf- und Joghurt eine Sauce
vor
- nachdem alle Zutaten mit Olivenöl, Salz und Zitrone-
nsaft abgeschmeckt sind, wird zum Schluss die
Sauce hinzugefügt
- vermischt alle Zutaten gründlich miteinander und
fertig ist der Salat

Guten Appetit, lasst es euch schmecken ;)

Tilya ERMiŞ 12/I



Zwischenmahlzeit für die Schule & für die Arbeit

Hallo ihr lieben Leser,



ich und Ela haben als Zwischenmahlzeit etwas Süßes für euch vorbereitet. Dieses Rezept eignet sich für Sportler, aber auch für die Personen, die sich gesund und mit wenigen Kalorien ernähren möchten.

Unser Ziel mit diesem Rezept ist es Menschen fit zu halten und den Heißhunger auf etwas Süßes mit einem gesunden kalorienarmen, kleinen Snack zu stillen. Die von uns vorbereitete Zwischenmalzeit heißt "Haferbällchen". Diese Haferbällchen beinhalten Datteln, Hafer, Karotten, Kokosnuss, Walnüsse, Zimt und Honig. Mit dieser Kombination der Zutaten erhalten wir einen sehr aromatischen Geschmack.

Wir möchten euch zuerst eine Liste



der Zutaten geben:

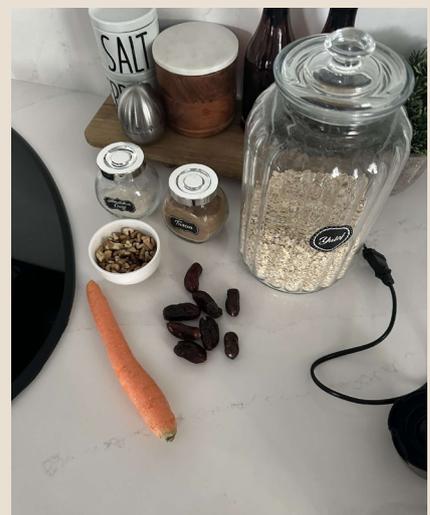
- 8 Datteln
- 200 g Haferflocken
- 1 mittelgroße Karotte
- 50 g Kokosnus raspeln
- 1 TL Zimt
- 50 g Walnüsse
- etwas Honig zum Süßen

Jetzt kommen wir zu der Vorbereitung...

Zuerst trennen wir die acht Datteln von ihren Kernen und geben sie mit etwas Wasser durch einen Mixer. Dann geben wir Haferflocken dazu und mixen sie bis es eine Masse ergibt, die man mit der Hand leicht formen kann. Die geraspelte Karotte, die zerkleinerten Walnüsse, ein Teelöffel Zimt und Kokosnuss werden auch dazu gegeben. Wir vermischen alle Zutaten gut, formen daraus kleine Kugeln und bewahren sie eine Stunde im Kühlschrank auf. Nachdem auskühlen kann man sie je nach Wunsch mit etwas Honig süßen. So einfach im ruck zuck... sind schon unsere "Haferbällchen" bereit zum Verzehren.

Guten Appetit!

Beste Aygüney & Ela Topal 10 N





Eine Süßspeise im Ruck-Zuck



Deniz aus der neunten Klasse erzählt über ihren Lieblingsdessert:

Ein bitter-süßes Kaffeegelée



Ich mag Kaffeegelée, weil es wie ein kleiner Kaffee-Snack auf eine lustige Art ist. Sie erinnert mich an schöne Momente mit Freunden und Familie. Ob wir uns einfach treffen oder besondere Anlässe feiern, es lässt sich leicht als gemütliche Leckerei genießen. Es ist ein einfaches Genus, das immer ein Lächeln auf mein Gesicht zaubert und es ist sehr einfach bei der Zubereitung. Es ist ein japanisches Gericht und gut für alle, die eine leichte kalorienarme und mit wenig Zutaten eine süße Köstlichkeit genießen möchten. Es ist reich an Antioxidantien und hat einen energiefördernden Effekt, der die sportliche Leistung steigert.

Die Zutaten:

- 1 Esslöffel Gelatinepulver
- 1/4 Tasse Wasser
- 2 Tassen heißen Kaffee
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Packung Schlagsahne



Die Vorbereitung:

- in einer kleinen Schüssel das Gelatinepulver mit Wasser vermischen und verrühren.
- mit heißem Wasser gebrühten Kaffee und Zucker in einen mittelgroßen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
- den Herd ausschalten und die Gelatinemischung einrühren, bis sie sich auflöst.
- etwa 10 bis 15 Minuten abkühlen lassen.
- die Kaffeegelatinemischung in eine flache Backform gießen und etwa 5 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- sobald das Kaffeegelée fest ist, die Gelatine in Würfel schneiden. Die Würfel in einzelne Servierschalen geben und nach Belieben mit Schlagsahne servieren.

Guten Appetit!
Deniz USTAÖMER 9 N



Was erwartet dich im Jahr 2024?

Möchtest du es erfahren? Dann schau auf unsere Seite...

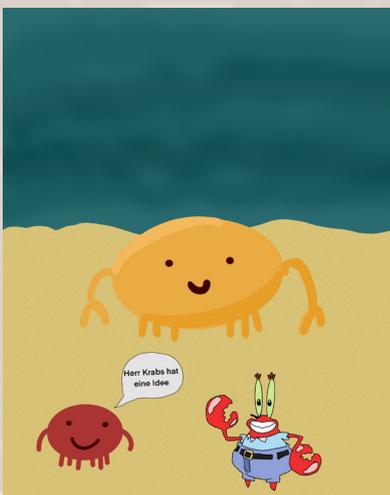
WIDDER: Bei den Widdern sieht es so aus, als würden sie sich in diesem Jahr energetisch aufleuchten. Sie können alles um sich herum in einem schnellen Tempo bewältigen. Aber Vorsicht! Diese Energie kann euch schnell ein wenig wütend machen. Vielleicht lohnt es sich, den Mondkalender ein wenig zu verlangsamen und eine Kaffeepause einzulegen.



STIER: Stiere sind in der Regel geduldig und entschlossen. Wenn Stiere in einem teuren Restaurant sind, kann es einige Zeit dauern, dass sie etwas bestellen, aber schließlich können wir sicher sein, dass sie die leckersten Dinge auswählen. Mein Rat: verliere deinen Widerstand nicht, wenn du „Rot“ siehst.



ZWILLINGE: Zwillinge können sich fühlen, als würden sie mit zwei Menschen streiten, wenn sie sich für etwas entscheiden. „Sollen wir heute Kaffee trinken? - Ja, aber Tee kann auch gut sein.“ Hier ist die innere Harmonie der Zwillinge sehr wichtig.



KREBS: Während sich Krebs wie Krebs verhält, sollte sich der Schein in seiner Kraft nicht täuschen. Es sucht eigentlich nach etwas Schutz um

seine emotionale Hülle zu schützen. Vielleicht ist die beste Therapie für ihn, dem Rauschen der Wellen an einem Strand zuzuhören.



LÖWE: Warum können Leute nicht dort sitzen, wo der Löwe lebt? Weil der Thron nur für einen ist. Die Personen dieses Sternzeichens sind immer der König der Wälder. Wenn es um Selbstvertrauen und Mut geht, kommt zuerst der Löwe.



JUNGFRAU: Die Personen, die das Sternzeichen Jungfrau haben, bemühen sich, alles perfekt zu machen. Jungfrauen sind sehr sorgfältig in ihren Plänen. Wenn sie einen Plan mit einer Jungfrau machen wollen, seien sie vorbereitet, denn es wird diesen Plan in Minuten analysieren und schließlich dich am Ende des Weges erwarten.



WAAGE: Die Waagen haben Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, weil sie ständig versuchen, in Gleichgewicht zu bleiben. Ein ausgeglichenes Leben bedeutet ein glückliches Leben. Unser Rat: Versuche nicht wie ein „Seiltänzer“ zu leben.



SKORPION: Wenn der Skorpion immer mit einer etwas mysteriösen und stechenden Haltung umherläuft, kann es sein, dass es neue Pläne schmiedet, um seinen natürlichen Lebensraum zu erweitern. Es gibt kaum Menschen, die noch nicht das Stechen von einem Skorpion bekommen haben. Es hinterlässt bei jeder Person Spuren. Unser Rat: Trage in deiner Tasche immer einen Verband.

SCHÜTZE: Warum treffen „Schütze“ Menschen normalerweise Entscheidungen in letzter Minute? Schütze neigt dazu, sofortige Aufregung und Möglichkeiten zu nutzen, da er eine wechselnde und flexible Energie hat. Unser Rat: Passt auf, weil sie die Pfeile immer im letzten Moment werfen.



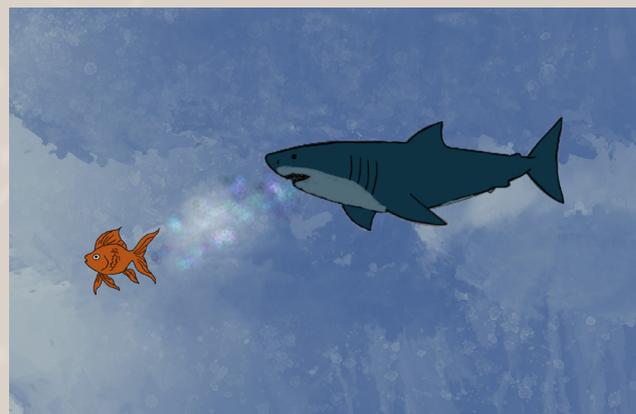
STEINBOCK: Manchmal können die Steinböcke sehr stur sein, aber seid vorsichtig, wenn ihr euch anlegt, weil ihr euch verletzen könnt. Sie verstehen sich am besten mit den Fischen und lieben es viel Zeit miteinander zu verbringen. Der Hacken ist nur, dass sie nicht bemerken, dass sie in tiefem Wasser schwimmen in dem sie ertrinken können. Also unser Rat: Vorsicht! Nicht in sehr tiefen Gewässern schwimmen.



WASSERMANN: Du bist eine komplette Königin / König. Wassermänner ziehen sofort Aufmerksamkeit auf sich und werden in den Umgebungen, in denen sie sich befinden, geliebt. Wassermänner sollten aufpassen, dass ihre Krone nicht auf den Boden fällt, weil sie sehr gut zu ihnen passt. Wassermann ist ein Sternzeichen, das für seine außergewöhnlichen Ideen und seinen freien Geist bekannt ist. Sie tanzen in einer Linie, die sich der Tradition widersetzt, aber der geistigen Freiheit keine Grenzen setzt.



FISCHE: Du glaubst viel an Horoskope. Es ist normal, dass jemand wie du nicht davon abkommt, mit der Natur in Hand in Hand zu gehen. Du solltest einen Schwimmkurs besuchen. Denn alles was mit Wasser zusammenhängt ist für dich sehr interessant: Schwimmen, Tauchen, Segeln, Kanu sind deine Leidenschaft. Unser Rat: Halte dich dieses Jahr von den Haien fern.



Duru KOÇALI & Özgü NAZAROĞLU 10N