

Rezept für selbstgemachte Knete

Selbstgemachte Knete ist schnell gemacht, ungiftig und ideal für Kinder jeden Alters. Hier findest du ein einfaches Grundrezept mit optionalen Ideen zum Färben und Verfeinern.

Zutaten

- 2 Tassen Mehl
- 1 Tasse Salz
- 2 Esslöffel Zitronensäure oder
- Weinsteinbackpulver
- 2 Esslöffel Speiseöl
- 1 bis 1,5 Tassen heißes Wasser
- Lebensmittelfarbe nach Wunsch
- Optional: Glitzer oder ätherische Öle

Zubereitung

- Mehl, Salz und Zitronensäure in einer großen Schüssel gründlich vermischen.
- Öl und heißes Wasser nach und nach hinzufügen und alles mit einem Löffel verrühren, bis eine Teigmasse entsteht. Achtung: Das Wasser sollte heiß, aber nicht kochend sein.
- Den Teig leicht abkühlen lassen und anschließend mit den Händen gut durchkneten, bis er geschmeidig ist.
Ist der Teig zu klebrig, etwas Mehl hinzugeben.
Ist er zu trocken, ein wenig Wasser oder Öl einarbeiten.
- Den Teig in Portionen teilen und mit Lebensmittelfarbe einfärben. Am einfachsten geht das in einem verschlossenen Gefrierbeutel, um Verfärbungen an den Händen zu vermeiden.
- Die fertige Knete luftdicht verpackt aufbewahren, zum Beispiel in einem Schraubglas oder Gefrierbeutel. Im Kühlschrank hält sie sich mehrere Wochen.

Tipps

- Natürliche Farben wie Kurkuma (gelb), Rote-Bete-Saft (rosa) oder Spinatpulver (grün) sind eine tolle Alternative zu Lebensmittelfarben.
- Für angenehm duftende Knete kannst du ein paar Tropfen ätherisches Öl einarbeiten – zum Beispiel Lavendel oder Orange.
- Glitzer verleiht der Knete einen besonderen Effekt, sollte aber bei kleineren Kindern mit Vorsicht verwendet werden.

Viel Spaß wünscht euch Euer Ralph

Ralph Meiling - www.ralphmeiling.de - info@ralphmeiling.de

