

Be Sassique

# 100% Girlpower

200 kreative Ideen  
fürs ganze Jahr

riva

© des Titels »100% Girlpower« (ISBN 978-3-7423-1762-9)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# Hi, ich heiße Saskia!

Unter dem Namen *Be Sassique* teile ich auf Instagram, TikTok und Youtube coole DIYs, spannende Lifehacks und leckere Rezepte mit meinen Followern.

Der Name *Be Sassique* setzt sich dabei aus »be unique«, also sei einzigartig, und Saskia, meinem Namen zusammen, da ich meinen Followern so zeigen möchte, dass jeder von ihnen ganz besonders und einzigartig, also unique, ist. Gemeinsam sind wir daher #teamunique.

Mit deinem neuen Buch gehörst du nun auch zu Team Unique. Wenn du möchtest, kannst du @besassique außerdem noch auf Instagram, TikTok und Youtube folgen, um auch dort Teil von #teamunique zu werden und andere coole Girls kennenzulernen.



# Dein Girlpower-Passwort und coole Extras für dich

Neben manchen Inhalten in diesem Buch findest du kleine QR-Codes wie den auf dieser Seite. Diese Codes kannst du einfach mit dem Handy scannen, um direkt zu einem ausführlichen Anleitungsvideo oder einer coolen Vorlage zum Ausdrucken zu kommen. Stattdessen kannst du auch einfach den Link unter dem QR-Code in deinen Internetbrowser eingeben.

Da diese Extras nur für #teamunique verfügbar sind, musst du jedes Mal ein Passwort eingeben. Probiere den QR-Code beziehungsweise den Link also am besten gleich mal aus, um das Passwort anzufordern. Danach kannst du es direkt in deinen Steckbrief eintragen.

Immer wenn du nach dem Passwort gefragt wirst, kannst du es dann dort nachlesen.

**Psst!**

Auf [www.besassique.com](http://www.besassique.com) kannst du auch andere Girls aus #teamunique kennenlernen oder Fragen stellen. Zudem findest du dort noch mehr tolle DIYs, Lifehacks und Rezepte für zwischendurch.

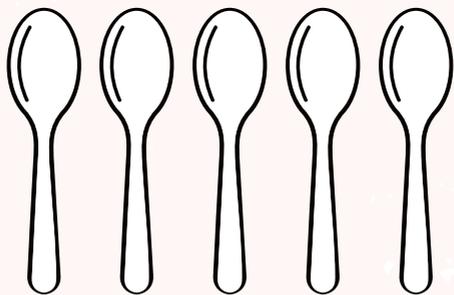
Hier geht's zu deinem  
persönlichen Passwort



[m-vg.de/link/girlpower\\_01](http://m-vg.de/link/girlpower_01)



Auf den Rezeptseiten  
findest du außerdem  
solche Löffel zum  
Ausmalen. So weißt  
du später, wie gut  
dir dieses Rezept  
gefallen hat.



Und jetzt viel Spaß mit deinem  
Girlpower-Buch!

# Willkommen im Team Unique mit 100 % Girlpower!

Toll, dass dieses Buch nun dir gehört und dich das ganze Jahr mit kreativen Bastelideen, praktischen Lifehacks, leckeren Rezepten und kleinen Aufgaben begleiten darf. Doch um es wirklich zu deinem Buch zu machen, solltest du zuerst einmal diesen Steckbrief ausfüllen. In manche Felder kannst du allerdings erst nach und nach etwas eintragen.

Dieses Buch gehört:

Mein Lieblingsemoji:

Mein Fingerabdruck:

Meine Lieblingsfarbe:

Mein Lieblingsfilm:



**Das Verrückteste, was ich jemals gemacht habe:**

**Süßigkeiten, die ich gerne esse:**

**Mein Superheldinnen-Name:**

**Psst!**

Deinen Superheldinnen-  
Namen findest du  
auf Seite 20 heraus.

**Mein Lieblings-DIY in diesem Buch:**

**Mein Lieblingsrezept in diesem Buch:**

**Mein Lieblingshack in diesem Buch:**

**Meine Lieblingsaufgabe aus diesem Buch:**

**Mein persönliches Girlpower-Passwort:**

**Psst!**

Wofür du dein persönliches  
Girlpower-Passwort brauchst  
und wie du es bekommst,  
steht auf Seite 4.

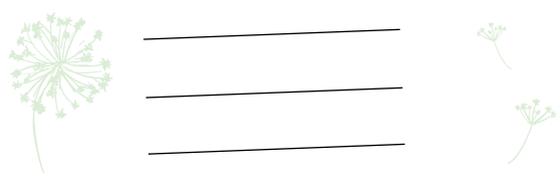
**Ein Moment, den ich nie vergessen möchte:**

# Frühlings erwachen



## Besondere Tage

Ostern  
1. April  
Muttertag  
Vatertag



## Frühlings-Bucket-List

Auf dieser Liste kannst du noch zehn weitere Dinge aufschreiben, die du diesen Frühling unbedingt machen möchtest. Immer wenn du einen Punkt erledigt hast, kannst du ihn abhaken. Komm am Ende des Frühlings wieder zu dieser Seite zurück, um zu sehen, ob du alles erledigt hast oder ob du das eine oder andere noch nachholen möchtest.

- Pflanze etwas im Garten oder in einem Blumentopf an
- Mach ein paar Seifenblasen
- Dekoriere dein Zimmer neu
- Bastel dir einen Kranz aus Gänseblümchen
- Mach ein Picknick
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# For all the books I read

Bücher ermöglichen es dir, in andere Welten einzutauchen, und manchmal taucht man sogar so tief ein, dass man am liebsten gar nicht mehr aufhören will. Doch irgendwann muss jedes Buch einmal zugeklappt werden. Damit du dann genau dort wieder einsteigen kannst, wo du aufgehört hast, kannst du dir einfach ein schönes Lesezeichen basteln.



★ Lesezeichen



Du brauchst:

- Faden
- 6 x 15 cm Pappe
- 1 buntes Papier deiner Wahl
- Schere
- Kleber
- Locher

Hier geht's  
zum Video



[m-vg.de/link/girlpower\\_02](https://m-vg.de/link/girlpower_02)

1. Schneide ein 6 x 15 cm großes Stück Pappe als Lesezeichen aus und umwickele es quer mit einem dünnen Faden. Wenn du den Faden circa fünfzigmal um die Pappe gewickelt hast, schneidest du ihn ab.
2. Danach schneidest du ein weiteres Stück Faden von der Rolle, um es zwischen den Fäden und der Pappe hindurchzuschieben. Zieh dieses Stück Faden zu einer Seite der Pappe und binde die Fäden mit einem Doppelknoten zusammen. Diese zusammengebundene Seite ist nun deine Quastenspitze, mit der du die Quaste später am Lesezeichen befestigen kannst.
3. Schneide nun die Fäden auf der gegenüberliegenden Seite, also dem Quastenende, auseinander.
4. Knote die Fäden mit einem weiteren Faden circa einen Fingerbreit von der Quastenspitze noch einmal zusammen, damit die Fäden nicht verrutschen.
5. Umwickele die Quaste an der Knotenstelle circa zehnmal mit dem Faden, sodass ein kleiner Quastenkopf mit einem Ring darunter entsteht.
6. Zum Schluss kannst du das Quastenende noch etwas zurechtschneiden, sodass alle Fäden gleich lang sind.
7. Für das Lesezeichen beklebst du die bereits für die Quaste verwendete Pappe einfach mit einem Papier deiner Wahl.
8. Jetzt musst du das Lesezeichen nur noch lochen, um die Quaste zu befestigen, und schon hast du ein superschönes, selbst gemachtes Lesezeichen.

5.

6.

7.

8.

# Flower-Power

Blumen sind wunderschön, doch sie zu malen ist alles andere als leicht. Neben der Form selbst ist der sanfte Farbverlauf der Blütenblätter der wohl schwierigste Teil. Doch das muss nicht sein!

Du brauchst:

- 1 helle Farbe deiner Wahl, zum Beispiel Acryl
- 1 dunklere Farbe deiner Wahl, zum Beispiel Acryl
- Pinsel
- Papier

1. Tauche den Pinsel mit einer Seite in die helle und mit der anderen Seite in die dunkle Farbe.
2. Setze den Pinsel auf das Blatt und male damit einen fast geschlossenen Kreis, während du die gesamte Pinselfläche auf das Blatt drückst.
3. Wiederhole Schritt 1 und 2 fünfmal, bis du eine komplette Blume gemalt hast.
4. Je nach Pinselgröße kannst du natürlich auch noch größere oder kleinere Blütenblätter malen, die enger oder weiter entfernt sind oder sogar eine komplett andere Form haben.
5. Wenn du möchtest, kannst du deiner Blume noch einen Stängel und ein paar Blätter malen. Bei den Blättern kannst du den Pinseltrick übrigens auch super anwenden.

Hier geht's  
zum Video



[m-vg.de/link/girlpower\\_04](http://m-vg.de/link/girlpower_04)

1.

2.

3.

# Hey, Cookie-Monster!

Roher Keksteig ist mittlerweile zu einer richtigen Trendsüßigkeit geworden, die auch du unbedingt mal probieren solltest. Statt den rohen Teig zu kaufen, kannst du ihn aber auch ganz einfach selbst machen.

## Du brauchst:

- 75 g weiche Butter
- 40 g weißen Zucker
- 40 g braunen Zucker
- 4 EL Milch
- 150 g Mehl
- 1 Prise Salz
- Vanillearoma
- 100 g Schokodrops
- Etikettvorlage

1. Erwärme die Butter in der Mikrowelle und vermische sie mit dem braunen und dem weißen Zucker.
2. Gib eine Prise Salz, Vanillearoma und 4 EL Milch dazu.
3. Schütte das Mehl dazu und verrühre alles gut.
4. Jetzt musst du nur noch die Schokodrops oder ein anderes Topping deiner Wahl unterheben und fertig ist dein selbst gemachter, roher Cookie Dough.
5. Lass es dir schmecken, aber iss nicht alles auf einmal. Deinen Keksteig kannst du übrigens auch ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren, weil er kein Ei enthält. Dafür füllst du ihn am besten in ein luftdichtes Gefäß, das du mit einem kleinen Etikett verzieren kannst.



[m-vg.de/link/girlpower\\_09](http://m-vg.de/link/girlpower_09)

# Mein erster Schultag!

Der erste Schultag ist etwas ganz Besonderes. Aber kannst du dich eigentlich noch daran erinnern, wie deine Schultüte aussah? Male sie so gut du kannst in der Vorlage nach. Wenn du dich nicht mehr erinnern kannst, frag doch einfach mal deine Eltern nach einem Bild von dir am ersten Schultag.



# Oh, wie das duftet!

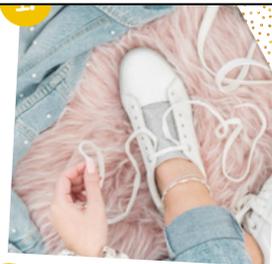


Wusstest du, dass Düfte die Stimmung beeinflussen können? Aus diesem Grund wählen wir unseren Lieblingsduft nicht nur wegen des Duftes an sich, sondern vor allem auch wegen der Gefühle, die der Duft in uns auslöst. Also besprühe diese Seite mit deinem Lieblingsduft, um jedes Mal, wenn du das Buch öffnest, durch den Geruch deine Stimmung positiv zu beeinflussen. Wenn du möchtest, kannst du auch dazuschreiben, wie dein Lieblingsduft heißt.

# Basic? Special!

Hast du dich auch schon mal gefragt, warum jeder Schuh genau auf die gleiche Art gebunden wird? Irgendwie seltsam, wo es doch so viele Möglichkeiten gibt, mit denen du deine Schuhe aufpimpen kannst. Wie wäre es zum Beispiel mit dieser Variante hier:

1. Fädle das Schuhband von oben nach unten durch die beiden obersten Ösen.
2. Schnapp dir einen etwas dickeren Stift und lege ihn neben die Ösen. Zieh das Schuhband immer wieder über den Stift, bevor du es durch die nächste Öse fädelst. Wichtig dabei ist, dass du das Schuhband nicht abwechselnd links und rechts durch die Ösen ziehst, sondern auf einer Seite bleibst.
3. Wiederhole das auf der anderen Seite und kreuze die Schuhbandenden an der Schuhspitze.
4. Fädle die Schuhbänder danach auf der jeweils gegenüberliegenden Seite von unten nach oben durch die neu entstandenen Schuhbandschlaufen.
5. Zum Schluss ziehst du die Schuhbänder oben zusammen und verknotest sie mit einer Schleife. Und schon hast du ein richtig ausgefallenes Schuhbandmuster, das jeden Basic-Schuh in einen absoluten Hingucker verwandelt.



Hier geht's  
zum Video



[m-vg.de/link/girlpower\\_14](http://m-vg.de/link/girlpower_14)

# SOS – Pickelalarm

Oh nein, schon wieder ein großer roter und schmerzhafter Pickel! So verlockend es auch ist, du solltest diesen Pickel auf keinen Fall ausdrücken. Stattdessen kannst du dir eine Anti-Pickel-Maske machen.



★ Anti-Pickel-Maske

1. Mische Zimt, Honig und Quark in einer kleinen Schale.
2. Trage die Maske gleichmäßig auf dein Gesicht auf und lasse sie für 10 bis 15 Minuten einwirken.
3. Wasche die Maske anschließend mit lauwarmem Wasser ab und wiederhole die Anwendung bei Bedarf zweimal pro Woche.

Du brauchst:

- 1 EL Zimt
- 1 EL Honig
- 2 EL Quark

## Angeberwissen

Während Zimt antibakteriell wirkt, verringert Honig die Talgbildung. Dadurch wird das erneute Verstopfen der Poren und damit das Entstehen von neuen Pickeln verhindert. Sowohl der Honig als auch der Quark spenden zudem noch extra viel Feuchtigkeit, um die Haut zu beruhigen und zu pflegen. Zudem ergänzt der Quark die Mischung durch Milchsäure, die die alten Hautschüppchen sanft entfernt. Die Kombination dieser drei Lebensmittel sorgt also für superweiche und reine Haut.

# Whipped Chocolate Cream Dream!

## Du brauchst:

- 2 EL Kakaopulver
- 1 EL Zucker
- 100 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 20 g Schokolade
- Schokostreusel

1. Schmelze etwas Schokolade im Wasserbad und tauche den Rand deines Glases darin ein. Stell das Glas in den Kühlschrank, damit die Schokolade hart wird.
2. Währenddessen kannst du den Kakao mit dem Zucker und der Sahne zu einer fluffigen Creme schlagen.
3. Sobald die Creme fertig ist, kannst du das Glas aus dem Kühlschrank holen und mit Milch befüllen. Lass dabei genug Platz für deine Schokocreme, die du nun zur Milch ins Glas gibst.
4. Zum Schluss kannst du deine Whipped Chocolate Cream noch mit ein paar Schokostreuseln und mit einem Strohhalm verzieren.

