

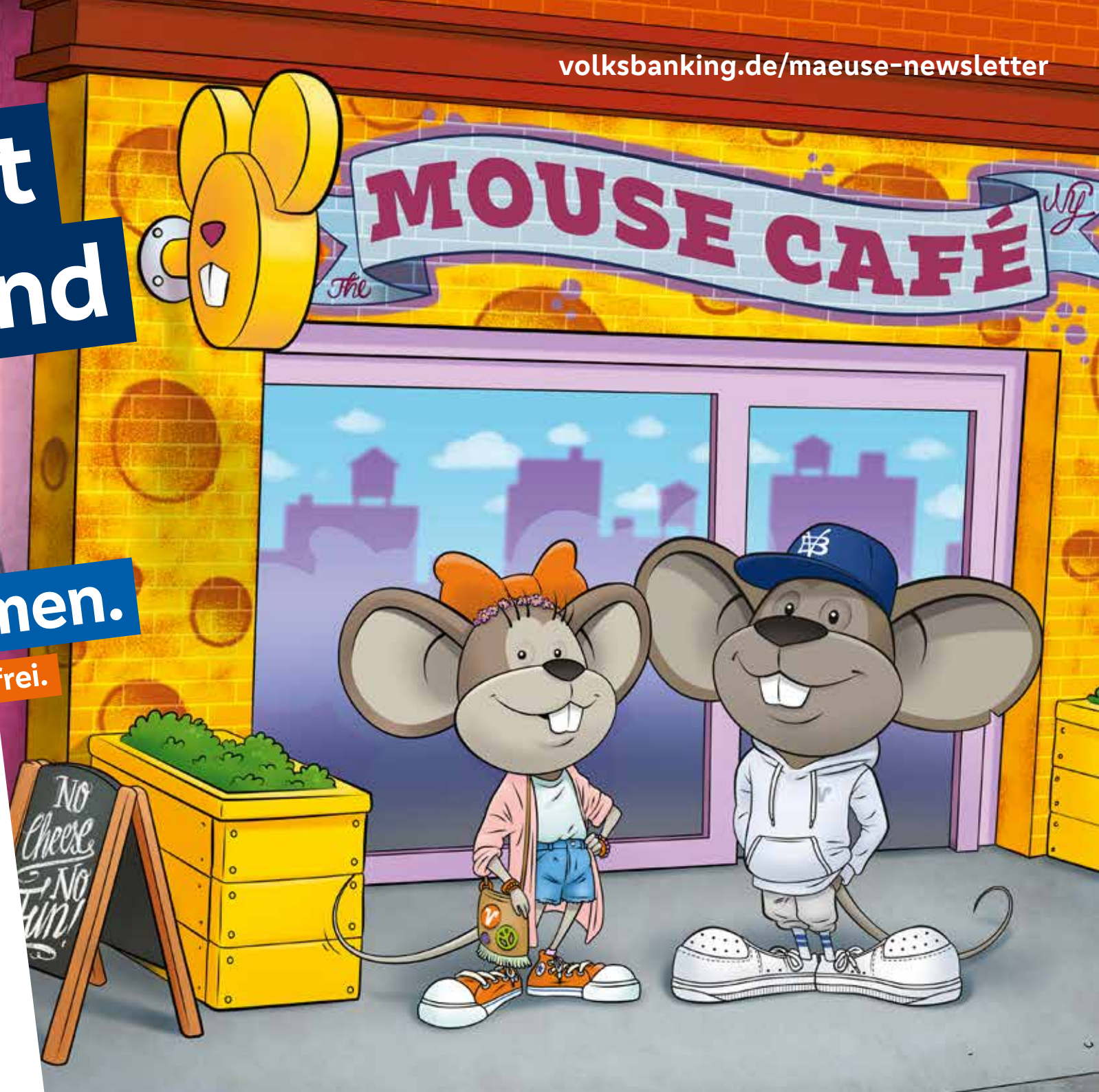
Spaß mit
Hanni und
Manni!

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Keine Mäuse-Vorteile verpassen!

Hanni und Manni haben 12-mal im Jahr tolle Überraschungen für dich. Damit du nichts verpasst, solltest du dich mit deinen Eltern für den Mäuse-Newsletter anmelden.



Mäuse-Vorteile: Januar bis März 2025



▶ volksbanking.de/maeuse-newsletter

Legami-Stifte

Schreib-Spaß

Mit den tollen Legami-Stiften macht das Schreiben gleich noch viel mehr Spaß. Mit wem magst du übers Papier gleiten: Giraffe, Dino, Löwe, Einhorn oder Elefant? Deine neuen Freunde sind allzeit bereit, jeden deiner Fehler auszubessern. Denn dank der thermoempfindlichen Tinte und der Kugel an der Unterseite sind Fehler schnell vergessen.

So funktioniert's:

Bring einfach den Coupon im Januar in deine Filiale oder zeig ihn digital auf dem Smartphone vor und hol dir deinen Legami-Stift bei uns ab.



Nur solange der Vorrat reicht.

Mäuse-Bowling

Anmeldung ab 15. Januar 2025 möglich!

Bowling-Spaß mit Hanni und Manni

Auf geht's zum Bowling mit Hanni und Manni! Die beiden haben ein tolles Bowling-Paket für dich vorbereitet. Für nur 3 Euro kannst du 2 Stunden bowlen und bekommst Leihschuhe, ein Softgetränk und eine Portion Pommes. Infos zu Veranstaltungsorten, Datum und Uhrzeit: volksbanking.de/bowling

So funktioniert's:

Einfach anmelden unter: volksbanking.de/bowling
Nicht vergessen: Die Zahl der Plätze ist begrenzt und du hast erst einen Platz, wenn du eine Bestätigung von Hanni und Manni bekommen hast.



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Tomate im Töpfchen

Gießen und genießen

Hanni und Manni lieben Tomaten: als Snack zwischendurch, im Salat oder zu Nudeln. Die beiden Volksbank-Mäuse teilen ihre Tomatenliebe mit dir und schenken dir eine Tomatenpflanze! Jetzt kannst du deinen eigenen Cocktailtomaten beim Wachsen zuschauen. Wichtig: Gießen nicht vergessen!

So funktioniert's:

Bring einfach den Coupon im März in deine Filiale oder zeig ihn digital auf dem Smartphone vor und hol dir dein Tomaten-Töpfchen bei uns ab.



Nur solange der Vorrat reicht.

Geschenk

Januar 2025

Legami-Stifte



Event 3 Euro

Februar 2025

Mäuse-Bowling



Geschenk

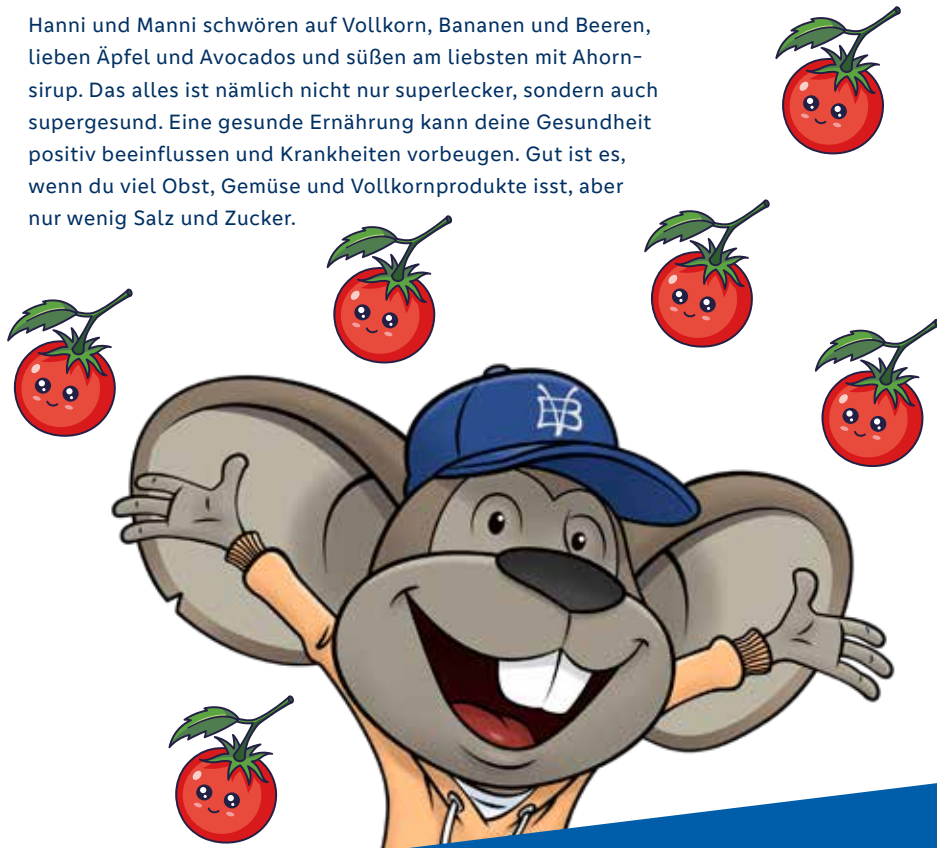
März 2025

Tomaten-Pflanze



Wusstest du, dass ganz viele Lebensmittel echte Super-Power haben?

Hanni und Manni schwören auf Vollkorn, Bananen und Beeren, lieben Äpfel und Avocados und süßen am liebsten mit Ahornsirup. Das alles ist nämlich nicht nur superlecker, sondern auch supergesund. Eine gesunde Ernährung kann deine Gesundheit positiv beeinflussen und Krankheiten vorbeugen. Gut ist es, wenn du viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte isst, aber nur wenig Salz und Zucker.



Food-Tipp Nr. 6 Tomaten

Fun Fact: Sind Tomaten Obst oder Gemüse? Die Antwort: weder noch. Laut Lebensmitteldefinition zählen Tomaten zum Gemüse, aus botanischer Sicht gehören sie aber zum Obst. Aus diesem Grund fallen sie in eine dritte Kategorie, die sich Fruchtgemüse nennt. Tomaten haben's in sich. Tomaten sind supergesund, weil sie viele wichtige Dinge für unseren Körper enthalten! Sie sind voll von Vitaminen, besonders Vitamin C, das uns hilft, gesund zu bleiben und unser Immunsystem zu stärken. Außerdem haben Tomaten viel Wasser (94 %), was gut für unseren Körper ist, damit wir nicht austrocknen. Unter der farbenfrohen Schale der Tomate versteckt sich eine ganze Menge Power, die unser Körper gut gebrauchen kann! Besonders gesund ist zum Beispiel das Lycopin.

Dieser sekundäre Pflanzenstoff ist ein Booster für den gesamten Körper, vor allem aber für die Augen. Tomaten enthalten auch Antioxidantien, die wie kleine Kämpfer gegen böse Stoffe in unserem Körper sind. Diese Kämpfer helfen uns, gesund zu bleiben und uns vor Krankheiten zu schützen. Und das Beste ist, dass Tomaten lecker sind! Man kann sie in Salaten, auf Pizza, zu Nudeln oder einfach so essen. **Also, je mehr Tomaten wir essen, desto besser geht es uns!**

Für mehr leckere Tipps und Infos melde dich einfach für den MäuseClub-Newsletter an. In jedem neuen Newsletter gibt es ein Super-Food, das dir die Mäuse genauer vorstellen. volksbanking.de/maeuse-newsletter



Super-Food Tipps!



Hannis Schüttel-Ketchup



Ketchup aus dem Supermarkt enthält oft viel Zucker, was nicht ideal ist. Aber wer möchte schon auf diese leckere Soße verzichten? Hanni hat eine zuckerfreie und gesunde Alternative gefunden. Die ist extrem lecker und in weniger als 5 Minuten zubereitet. Anstatt deiner eigenen Tomaten nimmst du hier am besten Tomatenmark.

Zutaten:

- 170 g Tomatenmark in Bio Qualität
- 80 g Wasser
- 30 g Dattelsirup
- 40 g Apfelessig
- 1 TL Salz



So geht's:

Alle Zutaten zusammen in das Schraubglas füllen.

Etwa 1 Minute lang kräftig schütteln, bis alles schön gleichmäßig verbunden ist.

Mäuse-Tipp:

Wenn du magst, kannst du noch etwas geräuchertes Paprikapulver oder ein bisschen Currypulver dazugeben und schon hast du ein leckeres Curry-Ketchup!

Mannis Pizza-Bagel



Mäuse-Schleckermäulchen aufgepasst! Manni hat einen köstlichen Pizza-Bagel für euch! Ideal für den kleinen Hunger zwischendurch und der perfekte Snack für alle Mäuse, die es herzhaft und lecker lieben. Und das Beste daran: Er ist Ratzfatz zubereitet.

Zutaten:

- 1 Vollkornbagel
- 4 El Tomatensauce oder Hannis Schüttel-Ketchup
- 2 El Mozzarella, gerieben
- 2 El Cheddar, gerieben

So geht's:

Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.

Den Bagel halbieren, auf das Backblech legen, mit Tomatensauce oder Hannis Schüttel-Ketchup bestreichen und den Käse darüber streuen.

Das Blech in den Ofen schieben und bei 200 Grad etwa 6 bis 8 Minuten lang backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Wer mag, kann den Bagel noch mit ein paar Basilikum-Blättern garnieren.



Mäusestarke-Tomatensuppe



Hannis und Mannis mäusestarke Tomatensuppe ist richtig köstlich. Aus frischen, saftigen Tomaten und verfeinert mit leckeren Kräutern, der geheimen Mäuse-Zutat: cremiger Kräuterfrischkäse. Diese Suppe verwandelt jede Mahlzeit in einen echten Mäuse-Schmaus!

Zutaten:

- 1 Kilo reife, frische Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano und etwa 10 Basilikumblätter
- Salz und Pfeffer
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 1 TL Agavendicksaft oder Dattelsirup

So geht's:

Tomaten waschen und halbieren, Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln vierteln.

Auflaufform mit Olivenöl beträufeln. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch zusammen mit den Gewürzen in der Auflaufform vermischen und den Frischkäse hinzugeben. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 60 Minuten im Ofen rösten.

Alles in einen Mixer geben und pürieren. Wer keinen Mixer hat, gibt alles in einen Topf und benutzt einen Pürierstab.

Suppe in einer Tasse anrichten und mit etwas geröstetem Brot servieren. LEECKER!