



Rezeptideen von Hanni und Manni

Mannis Power-Lunchbox

Sternchen-Brot mit buntem Gemüse,
Beeren-Spießchen, Apfelchips und Mandeln

Zutaten:

- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 3 EL Frischkäse
- 3 Scheiben Putenaufschnitt
- 3 Blätter Eisbergsalat
- 1 EL frische Kresse
- 6 Cocktailtomaten
- Gurkenscheiben
- eine Handvoll Apfelchips und Mandeln
- eine Handvoll Erdbeeren und Blaubeeren



Zubereitung:

1. Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit Putenaufschnitt und Eisbergsalat belegen.
2. Cocktailtomaten und Gurken in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit der Kresse auf das Brot legen.
3. Nun eine Scheibe Brot drauflegen und mit einem großen Sterne-Ausstecher so viele Sterne wie möglich ausstechen.
Ein Tipp von den Mäusen: Die Reste auf keinen Fall wegwerfen, die kann man prima wegsnacken.
4. Beeren auf einen Spieß stecken und zusammen mit den Brot-Sternen in die Lunchbox legen.
5. Getrocknete Apfelchips und eine Handvoll Mandeln in die Schale der Lunchbox packen.



Mannis Power- Lunchbox



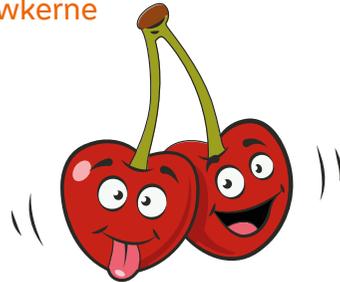
YUMMY!

Hannis Pancake-Sandwich

Haferflocken-Pancakes mit leckerem Früchte-Quark, getrocknete Mango und Cashewkerne

Zutaten Pancakes:

- 50 g feine Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/2 reife Banane
- 120 ml Milch oder Pflanzenmilch
- etwas Ceylon-Zimt nach Geschmack
- etwas Öl für die Pfanne zum Ausbacken
- nach Wunsch: etwas Honig zum Süßen



Zutaten Füllung:

- 100 g Magerquark
- Obst nach Wahl wie Beeren, Äpfel, Mango oder Obstmus
- Honig zum Süßen
- eine Handvoll getrocknete Mangos und Cashewkerne



Zubereitung:

1. Alle Pancake-Zutaten im Mixer (Smoothie-Maker/Thermomix oder Pürierstab) zu einem Teig mixen.
2. Pancakes mit etwas Öl in der Pfanne ausbacken (bei beschichteter Pfanne kann das Öl auch weggelassen werden). Mit einer Suppen- oder Soßenkelle kannst du den Teig gut in die Pfanne füllen und jeder Pancake wird in etwa gleich groß.
3. Quark in eine Schüssel geben, je nach Obstsorte die Früchte in dünne Scheiben schneiden, unterheben und mit etwas Honig süßen oder einfach Obstmus unterrühren.
Ein Tipp von den Mäusen: Damit es morgens schnell geht, kann man die Pancakes schon am Tag zuvor backen. Und der Frucht-Quark lässt sich auch super am Tag zuvor vorbereiten.
4. Einen Pancake mit der Quarkfüllung bestreichen und zweiten Pancake als Deckel oben darauf geben. Fertig ist das Pancake-Sandwich.
5. Getrocknete Mango und eine Handvoll Cashewkerne in die Schale der Lunchbox packen.



Hannis Pancake- Sandwich



WOW!

Mäuse Wrap-Lunchbox

Zweierlei Wrap mit Avocado und Erdnussbutter

Zutaten Avocado-Wrap:

- 1 Vollkorn-Wrap
- 1/2 reife Avocado oder Käseaufstrich
- eine Handvoll Babyspinat oder Eisbergsalat
- 3 Cocktailtomaten
- eine Handvoll Pinienkerne
- Avocado-Gewürz oder Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Avocado mit einer Gabel zerdrücken und auf dem gesamten Wrap verteilen. Wenn du magst, kannst du Salz und Pfeffer oder ein Avocado-Gewürz darüberstreuen.
2. Babyspinat oder Eisbergsalat großzügig auf dem Wrap verteilen.
3. Cocktailtomaten halbieren und zusammen mit den Pinienkernen auf den Wrap geben.
4. Wrap vorsichtig zusammenrollen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Zutaten Erdnussbutter-Wrap:

- 1 Vollkorn-Wrap
- 1 EL Erdnussbutter (naturbelassen ohne Zusätze)
- 1 Banane

Zubereitung:

1. Erdnussbutter auf dem gesamten Wrap verteilen.
2. Banane schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Wrap verteilen.
3. Wrap vorsichtig zusammenrollen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Ein Tipp von den Mäusen: Wenn du magst, kannst du dir dazu noch einen Dip machen! Einfach 2 Esslöffel Joghurt mit einer Prise Zimt und einem Teelöffel Ahornsirup verrühren und in die kleine Schale füllen.

Mäuse Wrap- Lunchbox



LECKER!



Mäuse Energie-Bällchen

Wenn du neue Energie brauchst, haben die Mäuse genau das Richtige für dich!

Zutaten Energie-Bällchen:

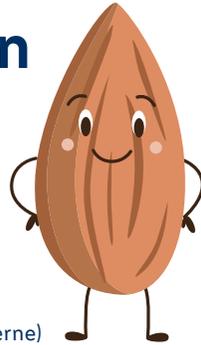
- 1 Tasse Datteln
- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln oder Cashewkerne)
- 5 EL Nussmus (z. B. Mandelmus, Haselnussmus, Erdnussbutter, Cashewbutter)
- 1/2 TL Vanillemark
- 1 Prise Salz
- Kokosflocken

Zubereitung:

1. Datteln und Nüsse zerkleinern – das funktioniert ganz gut mit einem Pürierstab oder Mixer.
2. Dann in eine Schüssel mit den Haferflocken geben und alles gründlich vermengen. Für den guten Geschmack das Vanillemark und eine Prise Salz dazugeben.
3. Nussmus hinzugeben und die Mischung zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.

Ein Tipp von den Mäusen: Ist der Teig zu flüssig, noch etwas geriebene Nüsse oder Getreideflocken hinzufügen. Ist er zu trocken, noch etwas Nussmus hinzugeben. Es sollte ein gut formbarer Teig entstehen, der noch ein bisschen klebrig ist. Am besten feuchtest du deine Hände etwas an, dann lassen sich die Bällchen besser formen. Gekühlt schmecken sie besonders lecker!

4. Aus dem fertigen Teig mundgerechte Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen.



Energie-Bällchen



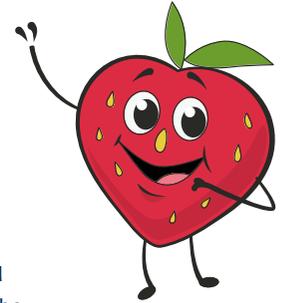
WOW!

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 super-lecker, sondern auch super-gesund. 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. 1 Bananen und Erdnussbutter



Bananen und Erdnussbutter sind richtige Stimmungsaufheller und gut für dein Herz! Eine Banane liefert ungefähr 100 Kalorien, genauso viel wie ein kleiner Schokoriegel. Aber die Nährstoffe der Banane sind viel gesünder und halten länger satt. Außerdem hat die Banane durch ihre Schale eine natürliche Verpackung – das ist sehr praktisch und schont die Umwelt, da man keine Folie oder Dosen benötigt.

Erdnüsse und Bananen sind nicht nur lecker in Kombination, sondern auch gleichzeitig die perfekte Möglichkeit deinen Körper mit ausreichenden Nährstoffen zu versorgen. Nährstoffe sind Stoffe, die uns Energie geben und für überlebenswichtige Körperprozesse zuständig sind, wie zum Beispiel Wachstum, Verdauung oder das Funktionieren aller Organe.

Wenn du Erdnussbutter kaufst: Achte darauf, dass sie keinen zusätzlichen Zucker enthält.

Für mehr Informationen abonniere gerne Hannis und Mannis Newsletter. In jedem neuen Newsletter volksbanking.de/maeuse-newsletter gibt es ein Super-Food, welches die Mäuse genauer vorstellen.



Super-Food Tipps!

