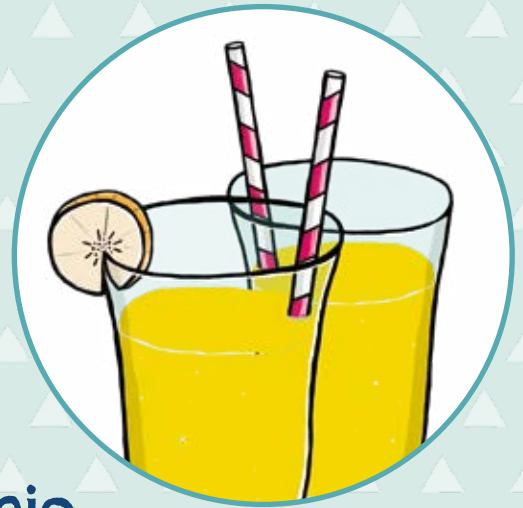


Gesunde Snacks und Drinks

Serviere deinen Freundinnen und Freunden beim nächsten Treffen statt Limonade und Keksen doch mal einen Smoothie und selbst gebackene Brötchen. Die geben euch nicht nur Energie für die nächste Spielrunde, sondern schmecken auch richtig gut!



Smoothie

Du brauchst:

- 1 (reife) Banane
- 1 Apfel
- 200 ml Orangensaft
- 100 ml Joghurt
- Bananenscheiben zur Dekoration



1.

Schäle die Banane und schneide dann die Banane und den Apfel in kleine Stücke.



2.

Gib das Obst zusammen mit dem Orangensaft und dem Joghurt in einen Mixer.



3.

Mixe die Zutaten, bis ein cremiger Smoothie entsteht.



4.

Schütte den Smoothie in Gläser und dekoriere die Gläser mit Bananenscheiben.



Fußballbrötchen

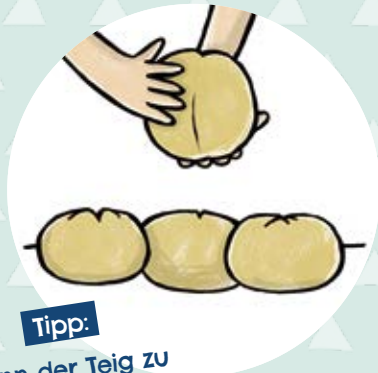
1.

Gib alle Zutaten in eine Schüssel und knete sie gut durch. Lass den Teig eine Stunde gehen.



Du brauchst:

- 250 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 250 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- ½ Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Honig
- 300 ml lauwarmes Wasser
- Sesam
- Schwarzkümmel



Tipp:

Wenn der Teig zu sehr klebt, gib noch etwas Mehl hinzu!

2.

Teile den Teig in 16 gleich große Stücke und forme daraus kleine Brötchen. Dabei kann dir ein Erwachsener oder ein älteres Kind helfen.



3.

Bepinsele die Brötchen mit Wasser. Bestreue sechs Brötchen mit Schwarzkümmel und die anderen mit Sesam.

4.

Setze die Kugeln in einer Springform zu einem großen Fußball zusammen und backe sie bei 175 Grad ungefähr 30 Minuten im Ofen.

