

# Rezepte

Im Handumdrehen fertig und richtig gesund: Mixgetränke aus Milch, Naturjoghurt und vielen frischen Früchten



## WINTER-WALNUSS-SMOOTHIE:

**Zutaten für ein Glas:** 2 Walnüsse, 1/2 Birne, 1/2 Apfel, 1 Teelöffel (TL) Zitronensaft, 50 ml fettarme Milch, 2 Esslöffel (EL) Naturjoghurt, 1 TL Ahornsirup, etwas Ceylon-Zimt

**So geht's:** Walnüsse knacken und hacken. Äpfel und Birnen putzen und klein schneiden. Alle Zutaten im Standmixer verquirlen. Auch lecker: Ahornsirup durch ein bis zwei Teelöffel Kakaopulver ersetzen.



## MANGO-LASSI:

**Zutaten für ein Glas:** 1/2 reife Mango, 200 g Naturjoghurt, 35 g saure Sahne, 1 TL Zitronensaft, 1/2 TL Honig, 50 ml kaltes Mineralwasser, 2 Eiswürfel

**So geht's:** Die Mango halbieren, schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Stabmixer pürieren. Die übrigen Zutaten zugeben, gründlich verrühren und in ein Glas füllen.



## VANILLE-ERDBEER-SHAKE:

**Zutaten für ein Glas:** 150 g tiefgefrorene oder frische Erdbeeren, 150 ml fettarme Milch, 1/2 Päckchen Vanillezucker mit Bourbon-Vanille, 2 EL Schmelzflocken

**So geht's:** Tiefgefrorene Erdbeeren antauen lassen, frische waschen und putzen. Mit den übrigen Zutaten in einen Standmixer füllen oder mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

## Internet- und Buchtipps\*

• **Verbraucherzentrale: Was bedeuten die E-Nummern?**

**4,90 Euro** Die Broschüre bewertet alle europaweit zugelassenen Zusatzstoffe, auch nach den Gesichtspunkten einer kindgerechten Ernährung. Für Kinder nicht empfehlenswerte Zusatzstoffe sind extra gekennzeichnet.

• **Alessandra Redies: Smoothies & Fruchtshakes. Gräfe und Unzer, 7,50 Euro** In dem GU-Küchenratgeber wird genau erklärt, was Smoothies sind. Über 50 Rezepte machen Lust aufs Mixen mit frischen Früchten und vielen weiteren Zutaten.

• **www.kuechengoetter.de** Wer auf dieser Seite „Smoothies“ eingibt, erhält eine bunte Fülle von Rezeptideen.

\*Einfach bestellen unter: [www.familie.de/medien/familie](http://www.familie.de/medien/familie)



PROMOTION

Mit dem Adventure-Learning-Spiel **Zweistein** macht Mathe richtig Spaß! Denn liebevoll gestaltete Welten und Charaktere sowie kindgerechte Inhalte laden zu fantastischen Abenteuern ein. Kinder ab sieben Jahren schlüpfen in die Rolle der mutigen Celestine oder des tapferen Bernard. Sie wollen mit mathematischer Magie die Inselwelt Trillion retten. Die Rechenaufgaben sind dabei so fließend in das Geschehen integriert, dass der Lerneffekt spielerisch und fast nebenbei erzielt wird. Die mehr als 5000 Aufgaben passen sich automatisch an den jeweiligen Leistungsstand an. So hält **Zweistein** immer wieder eine mathematische Herausforderung bereit und die Spannung bleibt auch bei mehrmaligem Durchspielen erhalten.

*Spannendes und lehrreiches Abenteuer – auch für Mathemuffel: Die Rechenaufgaben der einzigartigen Lernsoftware orientieren sich am Mathematik-Lehrplan der Grundschule. Die abwechslungsreiche 3-D-Animation erhöht den Spielspaß!*

**Zweistein**, Brainmonster Studios,  
für PC und Mac, 39,99 Euro  
Informationen auf [www.zweistein.de](http://www.zweistein.de)



**Schnupperurlaub an der Ostsee**  
2 UN für 2 Erw. & 2 Ki. ab 159 Euro  
Tourismus-Service Fehmann  
Tel. 04371/506 333 [www.fehmann.de](http://www.fehmann.de)



**Anderen helfen – über das Leben hinaus.**

Testamente können helfen!

Siftung Anstalt Bethel  
Spenden und Testamente  
Qualitätsweg 25 · 33617 Bielefeld  
Tel. 0521 146-4777 · [www.bethel.de](http://www.bethel.de)

Bethel