

Mit allen Sinnen geniessen



Gesundes Essen macht uns gross und stark! Aber es muss uns auch glücklich machen. Wer miesgrämig vor einem Teller Gemüse sitzt, kann es nicht geniessen, wo es doch das Wichtigste ist. Denn gutes gesundes Essen macht auch das Herz froh!

Frohe gesunde Snacks also, die mit etwas Fantasie ganz einfach mit der ganzen Familie gemacht werden können. Die Kiwi hat viele Vitamine und eignet sich wunderbar für einen frischen Zmorge oder Znüni, der unsere Energie schön ankurbelt. In Scheiben geschnitten und nochmals halbiert lässt sich daraus eine lustige Tanne kreieren!

Die Ananas ist so schön fruchtig und macht uns erst recht fröhlich, wenn man sie in kleine Stückchen schneidet und als Sonne arrangiert. Und wenn auf dem Teller die Sonne scheint, dann darf die Kirschen-Sonnenbrille auf keinen Fall fehlen!

Wer macht Tatzelwürmer? Schon einmal einem aus Trauben begegnet? Das kann euch schon mal passieren, wenn ihr Trauben auf feinen Spiess aufreht, mit Mandelsplitter werden Ohren gesteckt und mit einem Tupfer Quark und Johannisbeerkonfi Augen und Mund dressiert.



Und Sonntags darf es dann vielleicht doch etwas Besonderes sein. Der Nutella Toast, wird mit etwas Früchten ausgarniert, zu einem Eulengesicht, das die Herzen von Klein und Gross schon in aller Früh begeistert! Ihr seht, so einfach geht es, dass gesundes Essen die Herzen aller am Tisch so richtig froh macht!