



Jugendpflege Mittenaar | Kinder- und Jugendarbeit
des Caritasverbandes Wetzlar / Lahn-Dill-Eder e.V.

DIY-Aktion für die Woche vom 01.03. bis 05.03.2021

„Früchte-Tüte“ to go / Smoothies selbst gemacht

Liebe Kids der Gemeinde Mittenaar

Am Sonntag (07.03.2021) ist der Tag der gesunden Ernährung. Eine gesunde Ernährung hilft euch nicht nur dabei, dass ihr euch fit fühlt, sondern ihr helft eurem Körper auch damit, dass er lange gesund bleibt.

Schaut doch mal hier vorbei: <https://www.zdf.de/kinder/logo/themenseite-ernaehrung-100.html> - Hier findest du zahlreiche Tipps für eine gesunde Ernährung, sowie Videos zu dem Thema, Rezepte, ein Quiz und vieles mehr.

Diese Woche stellen wir euch deshalb ein Rezept für einen leckeren Smoothie vor, den du ganz leicht aus wenigen Zutaten selbst zubereiten kannst. Du hast nicht alle Zutaten für das Rezept zur Hand?

GAR KEIN PROBLEM!

Melde dich bei deinem Team der Jugendpflege und wir vereinbaren einen Termin, an dem du dir die benötigten Zutaten kostenlos vor deinem Jugendzentrum („JIM“, Burggraben 18, Bicken) abholen kannst. Melde dich hierfür bitte telefonisch oder per WhatsApp bei Anne (Nummer: siehe unten).

Außerdem würden wir uns natürlich sehr darüber freuen, wenn wir die Ergebnisse eurer zubereiteten Smoothies sehen könnten. Schickt uns gerne ein Bild per WhatsApp an das Team der Jugendpflege:

0151/ 1243 0474 Anne

0176/ 108 111 55 Manu



Bild & Rezept: <https://frechefreunde.de/rezpte-fuer-kinder/himbeer-bananen-smoothie/>

Wir sind auch auf Instagram!
@jugendpflegemittenaar



Für euren Himbeer-Bananen-Smoothie braucht ihr:

Für 2 Portion(en)

160 g Himbeeren

0,5 Banane(n)

1 Orange(n)

Und so bereitet ihr euren Smoothie zu:

Schritt 1: Orange auspressen, Banane schälen und in grobe Stücke teilen.

Schritt 2: Orangensaft und Banane gemeinsam mit den Himbeeren in einem Standmixer oder in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren.

Hinweis: Bittet einen Erwachsenen um Hilfe, wenn ihr im Umgang mit dem Mixer noch nicht sicher seid!

Übrigens: Smoothies lassen sich aus ganz vielen verschiedenen Früchten und Gemüsearten herstellen. Es gibt zahlreiche Rezepte. Schau dazu doch einfach mal in einem Kochbuch oder im Internet nach, wenn du deine Lieblings-Obst-(Gemüse-)Sorten zusammenmischen möchtest 😊

Wir wünschen euch viel Spaß beim Zubereiten und freuen uns auf eure Rückmeldungen!

Dein Team der Jugendpflege Mittenaar,
Anne & Manuel