



&

**für Zuhause**

Einen leckeren Smoothie mixen

Was ist ein Smoothie?

Ein Smoothie ist ein leckeres Getränk aus Obst oder Gemüse.

Durch das Obst oder Gemüse enthält der Smoothie Vitamine. Vitamine sind wichtig für deinen Körper, damit er Bakterien oder Viren besser bekämpfen kann.

Das Wort „Smoothie“ kommt vom englischen Wort „smooth“. Das bedeutet „sanft“, weil ein Smoothie sehr cremig ist.

Das brauchst du für einen Smoothie:

- einen großen Becher oder eine Schüssel
- Flüssigkeit (Wasser oder Milch oder Saft)
- mehrere Stücke Obst und/oder Gemüse, z.B. Beeren, Banane, Apfel

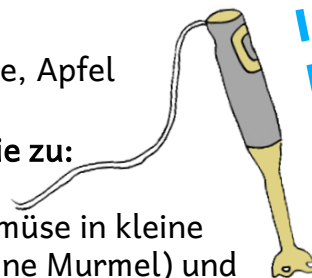


So bereitet ihr den Smoothie zu:

Schneidet das Obst und Gemüse in kleine Stücke (etwa so groß wie eine Murmel) und werft es in die Schüssel.

Füllt so viel Flüssigkeit in die Schüssel, dass die Obst- und Gemüsestücke bedeckt sind.

Jetzt könnt ihr alles mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer pürieren. Fertig!



Liebe Kinder,
in den nächsten Wochen bleibt der Baui geschlossen, damit wir uns nicht gegenseitig anstecken.
Damit wir trotzdem in Kontakt bleiben, gibt es dieses Quiz über Eglosheim.
Viel Spaß wünschen euch Jens & Franz!

Kontakt:

Die Blätter „Bau i & Jugendcafé für Zuhause“ können Sie auch bei Rewe (Hirschbergstr. 44) für Ihr Kind mitnehmen!

Mail: f.marquardt@ludwigsburg.de

Instagram: @jugendfoederung.ludwigsburg (Kinder- und Jugendförderung Ludwigsburg)