Elterninfo





Haus der
kleinen Strolche
Kita Löstertal
Stadt Wadern

Tel.: 06871 – 507141
Fax: 06871 – 90915
E-Mail: kita-loestertal@wadern.de

Liebe Kinder, Eltern, liebe Leserinnen und Leser…

herzlich willkommen im neuen Kita- Jahr!

Nach den hoffentlich erholsamen und sonnigen Sommerferien freuen wir uns riesig, wieder alle bekannten Gesichter bei uns zu begrüßen. Ganz besonders heißen wir aber auch all unsere neuen Kinder und ihre Eltern in der Kita willkommen. Für euch beginnt nun ein ganz neuer, aufregender Abschnitt- schön, dass Ihr da seid!

Die Räume füllen sich wieder mit buntem Lachen, Neugier und den vielen Geschichten, die aus dem Sommerurlaub mitgebracht wurden. Mit dieser ersten Ausgabe unserer Kita- Zeitung nach den Sommerferien möchten wir euch durch den goldenen Oktober und den Start in den Herbst begleiten.

Wir freuen uns sehr auf ein neues gemeinsames Kita- Jahr voller Abenteuer, Entdeckungen und schöner Begegnungen!

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen und Stöbern!

IHR KITA- TEAM



Ein kleiner Wink an der Haustür: Unser neues Wink-Fenster ist da!

Der Abschied am Morgen in der Kita ist für viele Kinder – und genauso für viele Eltern – ein ganz besonderer und manchmal auch emotionaler Moment.

Selbst wenn die Vorfreude auf das Spielen, Bauen und Entdecken groß ist: Der Augenblick, in dem Mama oder Papa Tschüss sagen und zur Arbeit gehen, bringt ab und zu noch ein paar Tränen oder ein mulmiges Gefühl im Bauch mit sich.

Abschiede gehören zu unserem Kita-Alltag dazu. Sie sind aber auch ein wichtiger Lernschritt für unsere Kinder***: „Du gehst jetzt, aber du kommst wieder. Und hier bin ich sicher und aufgehoben.“***

Um diesen Übergang am Morgen noch liebevoller, fröhlicher und greifbarer zu machen, haben wir gemeinsam mit den Kindern ein tolles Projekt umgesetzt: **Unser eigenes Wink-Fenster direkt an der Eingangstür!**



Unsere große Eingangstür aus Glas hat eine farbenfrohe Verwandlung erlebt! Gemeinsam mit den Kindern haben wir eine Hälfte der Glastür in unser ganz persönliches Wink-Fenster verwandelt:

*** Voller Körpereinsatz:** Mit leuchtender Fingermalfarbe ging es an die Arbeit – da wurde gestrichen, getupft und gelacht!

*** Bunter Rahmen:** Den Rahmen des Wink-Fensters zieren die bunten Handabdrücke unserer Kinder. Jedes Kind hat sich hier verewigt und gezeigt: Das ist unser Ort!

*** Gemeinschaftswerk:** Durch das Selbermachen haben die Kinder eine ganz stolze und besondere Beziehung zu ihrem Wink-Fenster aufgebaut.

Wie hilft das Wink-Fenster beim Abschiednehmen?

Ein vertrautes Abschiedsritual gibt Kindern Orientierung und Sicherheit für den Tag. Wenn die Eingangstür zugeht, ist der Moment noch nicht vorbei – jetzt kommt der magische Augenblick am Wink-Fenster:

*** Blickkontakt halten:** Durch das gestaltete Glas schauen die Kinder ihrer Mama oder ihrem Papa noch einmal ganz nah in die Augen.

*** Selbst aktiv werden:** Das Kind steht nicht passiv an der Tür, sondern wird selbst aktiv: Es drückt die Hand auf das Fenster, winkt, wirft Handküsse oder macht ein Quatschgesicht.

*** Ein klarer, schöner Schlusspunkt**: Nach dem letzten Winken fällt der Schritt zurück in die Gruppe und ins Spiel spürbar leichter. Der Abschied bekommt einen fröhlichen und festen Rahmen.

Macht mit beim Morgen-Ritual!

Wenn Sie morgens die Kita verlassen, laden wir Sie herzlich ein, noch kurz an der Eingangstür innezuhalten. Ein fröhliches Winken von außen, ein gedrückter Handkuss an der Scheibe oder ein Lächeln zeigen Ihrem Kind: ***„Alles ist gut, ich wünsche dir einen wunderschönen Tag!“***

Wir danken allen kleinen Künstlerinnen und Künstlern für ihren tollen Einsatz mit der Fingermalfarbe. Schauen Sie beim nächsten Bringen oder Abholen gerne einmal ganz genau hin!

Unser intensives, gruppenübergreifendes Projekt: Kinderrechte

Dem Thema Kinderrechte widmen wir uns in den kommenden Wochen in einem einrichtungsweiten und gruppenübergreifenden Projekt. Dabei setzen wir uns vertieft mit den zentralen Rechten der Kinder auseinander:

*** Recht auf Bedürfnisse und Mitbestimmung:** Wir ermutigen die Kinder, ihre eigenen Wünsche zu äußern und den Alltag aktiv mitzugestalten.

*** Gleichbehandlung und Zugehörigkeit:** Alle Kinder gehören dazu – wir stärken Vielfalt, gegenseitigen Respekt und ein soziales Miteinander.

*** Recht auf Gefühle und emotionale Sicherheit:** Jedes Gefühl darf da sein. Wir geben Raum, Emotionen wahrzunehmen, zu äußern und verarbeiten zu lernen.

*** Recht auf Schutz und Grenzachtung:** Die Kinder lernen, eigene Grenzen zu spüren und zu setzen („Nein sagen“) sowie die Grenzen anderer zu achten.

🎉 Ein großes Highlight zum Abschluss: Den feierlichen Höhepunkt unseres Projekts bildet ein gemeinsames Kinderrechte-Fest, bei dem wir das Gelernte zusammen feiern!



Neues aus der Sonnengruppe

Natur erlebbar machen – Herbstsonne genießen!



Wir nutzen das schöne Wetter und verbringen zurzeit besonders viel Zeit im Freien!
Uns ist es eine Herzensangelegenheit, dass die Kinder aktiv mit den Ressourcen der Natur agieren, sie erforschen und schätzen lernen.

Ob Stöcke, Steine, Blätter oder Blüten – die Natur bietet ein unerschöpfliches Repertoire an freien Materialien. Wenn die Kinder mit diesen Schätzen gestalten, entstehen ganz ohne Vorlagen wunderschöne Kunstwerke.

Dabei entfalten die Kinder auf vielfältige Weise ihre Fähigkeiten:

- **Reine Phantasie & Kreativität:** Die Ressourcen der Natur regen die eigene Vorstellungskraft an. Ein einfacher Stock wird zum Stängel, bunte Blüten zu Farben und Formen – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

- **Sinnliches Naturerleben:** Die Kinder spüren unterschiedliche Texturen und verarbeiten Materialien, die sie selbst gesucht und gesammelt haben.

- **Bewegung an der frischen Luft:** Das Suchen, Sammeln und Platzieren der Naturmaterialien hält die Kinder in Bewegung und fördert spielerisch die Motorik:

Wir freuen uns riesig über die sonnigen Draußen – Tage und die phantasievollen Kunstwerke, die unsre kleinen Künstlerinnen und Künstler täglich aus der Natur zaubern.



Unser Sonnenblumen-Projekt 🌻

Beim letzten Wald- und Wiesentag haben die Kinder der Sonnengruppe wunderschöne Sonnenblumen entdeckt. Die Begeisterung war so groß, dass wir das Thema direkt in unseren Gesprächskreis mitgenommen haben.
In einer weiteren Runde haben wir gemeinsam eine echte Sonnenblume ganz genau unter die Lupe genommen und erforscht, wie sie aufgebaut ist.

Passend dazu haben die Kinder ein tolles Gedicht gelernt:

Sonnenblume, Sonnenblume, steht am Gartenzaun.
Außen hat sie gelbe Blätter, innen ist sie braun.
Kommt ein Vöglein angeflogen, Hunger hat's gar sehr:
„Sonnenblume, Sonnenblume, schenk uns Kernlein ohne Zahl!"
„Danke", sagt es, „Danke, war ein gutes Mahl!"

Auch in unserem Gruppenraum zieht der Spätsommer ein: Mit viel Tatkraft und Kreativität haben die Kinder geholfen, den Raum passend zum Thema Sonnenblume zu gestalten.





Ein herzliches Dankeschön an unsere kleinen Forscherinnen und Forscher für die tolle Unterstützung! ❤️

Neues aus der Mondgruppe



Vom Feld auf den Teller: Unsere Erntedankzeit in der Kita

in den kommenden Wochen begeben wir uns gemeinsam mit den Kindern auf eine spannende Entdeckungsreise rund um die Gaben des Herbstes. Unter dem Motto **„Woher kommt eigentlich unser Essen?“** begegnen wir der Natur mit allen Sinnen und erforschen, wie unsere Lebensmittel entstehen.

*** Natur nah erleben**: Wir entdecken heimische Obst- und Gemüsesorten aus unserer Region und lernen sie mit allen Sinnen kennen.

*** Vom Feld auf den Tisch:** Die Kinder erfahren und entdecken spielerisch, dass Lebensmittel Pflege, Zeit, Sonne und Arbeit brauchen – und nicht einfach im Supermarktregal entstehen.

*** Wertschätzung & Genuss:** Wir verarbeiten die geernteten Schätze gemeinsam in der Kita, genießen sie in der Gemeinschaft und stärken ein bewusstes und dankbares Miteinander.

*** Gesundheit & Ernährung:** Ein bewusster Umgang mit den Lebensmitteln bildet die Brücke zu einer gesunden Ernährung und stärkt das körperliche Wohlbefinden der Kinder.

Kleine Kugel, große Wunder; Unsere Entdeckungsreise rund um die Kastanie!

Kinder sind von Natur aus kleine Forscherinnen und Entdecker, die ihre Umwelt mit allen Sinnen begreifen möchten. In den vergangenen Tagen hat ein ganz besonderes Naturmaterial die Aufmerksamkeit unserer Kinder geweckt: die Kastanie! Aus dem ersten Staunen und Sammeln ist im Dialog mit den Kindern ein spannendes Projekt entstanden, das nun im Mittelpunkt unseres Kita- Alltag steht.

Ganz im Sinne der Partizipation haben die Kinder gemeinsam entschieden, die Kastanie intensiv zu erforschen. Wenn Kinder den raum bekommen, ihre eigenen Spielideen zu entwickeln, entfalten sich Fantasie, Kreativität und problemlösendes Denken ganz von selbst.

- **Konstruieren und Erfinden:**
  Gemeinsam planen und bauen die Kinder eigene Konstruktionen und erfinden neue Spielmöglichkeiten. Das fördert nicht nur das räumliche Vorstellungsvermögen, sondern auch das soziale Miteinander und die Teamfähigkeit.

- **Erste Forschererfolge:** Unsere selbstgebaute Kastanienbahn lädt zum physikalischen Experimentieren ein- wie rollen die Kastanien, welche Geschwindigkeit nehmen sie auf und wie verändert sich die Bahn?





- **Impulse aus der Kindergemeinschaft:** Ein besonderes Highlight brachte ein Kind von zu Hause mit: das Experiment „Die verrückte Kastanie“. Voller Stolz präsentierte das Kind seine Entdeckung den anderen Kindern. Das Wecken von Neugier, das aufmerksame Zuhören und das gemeinsame Hinterfragen regen die Kinder zu eigenen Fragen und Forschungsthemen.





Wir begleiten die Kinder aus dieser Reise, greifen ihre Impulse auf und sind schon sehr gespannt, welche kreativen Abenteuer und Ideen uns in den kommenden Tagen erwarten. Das Arbeiten mit Naturmaterialien fördert nicht nur die Haptik und Feinmotorik, sondern stärkt auch die Wertschätzung für unsere Natur. Wir freuen uns auf eine kastanienreiche Zeit voller Staunen und Entdecken!

Neues aus der Sternschnuppengruppe



Ein neuer Name für unsere Gruppe

Vielleicht ist es Ihnen auf dem Türschild schon aufgefallen: Aus unserer bisherigen „Sternengruppe“ ist die Sternschnuppengruppe geworden.

Aus Achtsamkeit und Feingefühl heraus haben wir uns im Team gemeinsam dazu entschieden, diesen Begriff sanft anzupassen. Der Begriff der „Sternenkinder“ besitzt für viele Familien eine ganz besondere, tiefe Bedeutung. Um hier einen sensiblen, bewussten und angemessenen Raum zu wahren, begleiten uns die Kinder ab jetzt als kleine Sternschnuppen durch den Kita-Alltag – voll strahlender Energie, Wünsche und Entdeckerfreude!

Der Herbst hält Einzug 🍂🍎

In den letzten Tagen haben wir gemeinsam mit den Kindern das Thema Herbst eingeläutet, welches uns auch in den kommenden Wochen begleiten wird. Die Kinder beobachten ganz aufmerksam, wie der Wind draußen stärke pustet und sich die Natur verfärbt.

Geleitet von dieser kindlichen Neugier haben wir das Thema direkt kreativ aufgegriffen:

* Herbstliche Fenster: Gemeinsam haben wir unsere Fenster stimmungsvoll gestaltet.

* Kreativangebot: Die Kinder haben fleißig Buntpapier geschnitten und gebastelt – die ersten roten Äpfel leuchten schon in unserem Raum!





Durch weitere vielfältige Sinnes- und Kreativangebote werden wir die bunten Seiten des Herbstes noch vertiefen.

Ausblick: St. Martin & gelebte Mitbestimmung

Auch das St.-Martins-Fest steht schon bald vor der Tür! Demnächst starten wir mit dem gemeinsamen Laternenbasteln.

Im Sinne der Partizipation und Demokratiebildung wählen die Kinder ihr Laternenmotiv selbst aus – entsprechend ihrem individuellen Entwicklungsstand treffen sie diese Entscheidung über altersgerechte Abstimmungsformen.

Sobald die Motive feststehen, informieren wir Sie wie gewohnt über alle Materialien, die dafür benötigt werden.

Wir freuen uns auf eine leuchtende und erlebnisreiche Herbstzeit mit den Kindern!

Gefühlen eine Stimme geben: Unser Kinder-Beschwerdemanagement

Ein liebevolles Miteinander bedeutet für uns vor allem eins: Jedes Kind wird gehört und in seinen Bedürfnissen ernst genommen – von den Größten bis zu den Allerkleinsten. Doch wie teilen sich unsere Krippenkinder mit, wenn die Worte manchmal noch fehlen?



Genau hierfür haben wir zauberhafte Verstärkung bekommen: Die Farbenmonster sind bei uns eingezogen!

Ob freudiges Gelb 💛, trauriges Blau 💙, wütendes Rot ❤️, ängstliches Schwarz 🖤 oder entspanntes Grün 💚 – die bunten Wegbegleiter helfen den Kindern auf spielerische Weise, ihre Gefühlswelt zu entdecken.





Unsere Farbenmonster-Station: Herzensort für kleine Emotionen





An unserer Farbenmonster-Station können die Kinder ihr aktuelles Befinden ganz ohne Sprachbarrieren zeigen und einordnen.

* Fällt der Abschied heute schwer?

* Drückt da eine kleine Wut im Bauch?

Indem die Kinder ihr Gefühl einer Farbe zuordnen, lernen sie Schritt für Schritt, ihre eigenen Emotionen wahrzunehmen und zu regulieren (Gefühlsregulation).

Für uns Fachkräfte ist diese Station ein wertvoller Anker im Alltag: Sie ermöglicht uns, Unmut, kleine Beschwerden oder Überforderungen feinfühlig aufzugreifen. So erfahren schon die Jüngsten voller Selbstwirksamkeit: „Ich bin wichtig, meine Gefühle dürfen da sein und mir wird geholfen.“

Neuer Name und doch bekannt…



Liebe Eltern,

auch wenn es einen neuen Namen im Kita-Personal gibt, bleiben die Teammitglieder dennoch gleich. Denn im vergangenen Sommer feierten wir unsere Hochzeit und ich nahm den Nachnamen meines Mannes an.

Aus Wilhelm ist nun Pleli geworden.

Weiterhin freue ich mich auf eine spannendschöne Zusammenarbeit mit Ihnen und Ihren Kindern.

Liebe Grüße

Angelina Pleli





Liebe Familien,

gemeinsam sind wir in das neue Maxiclub-Jahr gestartet. Den Auftakt bildete ein gelungener Elternabend, bei dem wir gemeinsam den Blick auf die bevorstehende besondere Zeit gerichtet haben: den Übergang unserer Kinder von der Kita in die Schule.

Diese Zeit stellt für jedes Kind eine bedeutsame Transition dar. Der Übergang in die Schule ist ein wichtiger Entwicklungsschritt, der mit neuen Erfahrungen, Veränderungen und unterschiedlichen Emotionen verbunden ist. Unser Anliegen ist es, die Kinder in dieser sensiblen Phase achtsam zu begleiten, ihnen Sicherheit und Orientierung zu geben und sie gleichzeitig in ihrer Selbstständigkeit und ihrem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken.

Am 12.08.2026 startete unser diesjähriger Maxiclub. In den ersten Treffen stand zunächst das Ankommen als Gruppe und die Entwicklung einer tragfähigen Gemeinschaft im Mittelpunkt. Gemeinsam mit den Kindern beschäftigten wir uns damit, was unsere Gruppe ausmacht und wie wir miteinander lernen, spielen und wachsen möchten.

Ein wichtiger gemeinsamer Schritt war die Namensfindung unserer Gruppe. In einem Gesprächskreis konnten die Kinder ihre Ideen einbringen und anschließend demokratisch abstimmen. **Das Ergebnis: „Die Maxi-Wölfe“.**

Auch die Farbe unserer Maxiclub-T-Shirts durften die Kinder selbst auswählen. In einer weiteren Abstimmung fiel die Wahl auf Rot.

Ein herzliches Dankeschön geht an Herrn Port, der sich bereit erklärt hat, unsere T-Shirts zu gestalten, zu drucken und uns diese zu spenden. Darüber freuen wir uns sehr!

Die Maxi-Wölfe stellen sich vor



Aktuell beschäftigen sich unsere Maxi-Wölfe intensiv mit dem Thema „Gesunde Ernährung“. Dabei möchten wir die Kinder aktiv beteiligen und ihnen ermöglichen, Wissen aufzubauen, eigene Erfahrungen zu sammeln und Verantwortung zu übernehmen. Hierfür bilden wir kleine „Ernährungsexperten“ aus, die ihr Wissen anschließend auch in die einzelnen Gruppen tragen und die Einführung des Themas unterstützen.

Die Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung bietet zugleich wichtige Anknüpfungspunkte an unsere pädagogische Arbeit im Bereich Kinderschutz. Die Förderung von Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmung, Eigenverantwortung und einem positiven Gesundheitsbewusstsein sind wichtige Bestandteile unserer Arbeit.

In den kommenden Monaten möchten wir die Kinder ganzheitlich auf ihren neuen Lebensabschnitt vorbereiten. Dabei geht es nicht ausschließlich um schulische Kompetenzen. Vielmehr möchten wir die Kinder in ihrer sozialen und emotionalen Entwicklung, ihrer Selbstständigkeit, ihrer Kommunikationsfähigkeit und ihrem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken.

Der Übergang von der Kita in die Schule ist ein gemeinsamer Prozess, bei dem wir die Kinder und ihre Familien begleiten und unterstützen möchten.

Wir freuen uns auf ein spannendes und ereignisreiches letztes Kita-Jahr !



Liebe Kinder, liebe Eltern,

Am 22.06.2026 fand die Generalversammlung des Fördervereins der Kita Haus der kleinen Strolche statt. Hierbei wurden neben einem Rückblick auf das vergangene Kitajahr, einem Ausblick auf die kommenden Monate sowie dem Bericht über die Finanzen des Fördervereins auch außerplanmäßig zwei neue Vorstandsmitglieder gewählt.

Turnusgemäß findet die Neuwahl des Vorstandes erst wieder 2027 statt. Da aber die beiden Vorstandsmitglieder Corinna Lauer sowie Nicole Besch ihre Posten aufgrund der Einschulung ihrer Kinder niederlegen mussten, wurde eine vorgezogene Neuwahl der beiden vakanten Positionen notwendig.

Als neue Vorstandsmitglieder wurden an diesem Abend Meike Rosch und Jenny Rau gewählt. Die beiden begleiten ihre Ämter interimsmäßig bis zur nächsten turnusgemäßen Neuwahl des Vorstandes im Frühjahr 2027. Dort werden sie, wie der restliche Vorstand auch, dann für weitere zwei Jahre gewählt.

Wir sind sehr froh, dass die beiden sich für eine aktive Mitarbeit im Vorstand des Fördervereins entschieden haben und freuen uns schon auf die gemeinsame Zeit und viele spannende Aktivitäten rund um unsere Kita.

Außerdem möchten wir uns ganz herzlich bei den beiden ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern Corinna und Nicole für ihre teils langjährige Arbeit im Förderverein bedanken. Wir wünschen euch und euren Kindern alles Gute und eine tolle Schulzeit.

Nun geht es mit großen Schritten auf die Vorweihnachtszeit zu.

Den St. Martinstag begleiten wir in diesem Jahr nur mit dem Umzug, den Ausschank übernimmt die Feuerwehr. Kita und Förderverein werden dann 2027 wieder Ausrichter sein.

An Weihnachten werden wieder alle drei Kitagruppen sowie die ErzieherInnen ihre Geschenkwünsche an uns überbringen können. Wir haben einen guten Draht zum Christkind und sind uns sicher, dass wir in der Vorweihnachtswoche bereits das ein oder andere Geschenk überreichen können 😉

Einen Überblick über alle Aktivitäten im Jahr 2027 gibt es dann in der ersten Ausgabe der Kitazeitung im nächsten Jahr.

Bis dahin wünschen wir euch allen einen gemütlichen Herbst und eine zauberhafte Weihnachtszeit.

Herzliche Grüße

Euer Förderverein





Der neue Elternausschuss ist da!

Liebe Kita- Familien,

vor Kurzem wurde unser Elternausschuss neu gewählt. An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen Kandidatinnen und Kandidaten bedanken, die sich zur Wahl aufgestellt und damit bereit erklärt haben, dieses wichtige Amt zu übernehmen. Ein großes Dankeschön geht auch an alle Eltern für ihre rege Wahlbeteiligung und das damit gezeigte Interesse an der Mitgestaltung unseres Kita- Alltags.

In den neuen Elternausschuss wurden folgende Eltern gewählt:

- *Sonnengruppe*: **Frau Port (Vorsitzende)** und **Frau Haas**
- *Mondgruppe:* **Herr Mann** und **Herr Rosch- Vieille**
- *Sternschnuppengruppe*: **Frau Albert** und **Frau Michels (Stellverteterin)**

Wir gratulieren allen Gewählten herzlich und freuen uns sehr auf eine konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit zum Wohle unserer Kinder.

Ein ganz besonderer Dank gilt an dieser Stelle auch dem vorherigen Elternausschuss für die geleistete, engagierte Arbeit und tolle Unterstützung.

Generationen verbinden: Ein zauberhafter Auftritt beim Seniorentag

Ein Nachmittag voller Lieder, Theater und strahlender Kinderaugen.

Am 18. Oktober 2026 durften die Kinder unserer Einrichtung einen ganz besonderen Beitrag zum diesjährigen Seniorentag leisten. Mit viel Vorfreude, etwas Herzklopfen und ganz großem Engagement hatten die Kinder in der Woche zuvor geübt- und ihr Einsatz hat sich mehr als gelohnt!

Mit einem bunten Repertoire aus bekannten Liedklassikern zauberten unsere kleinen Künstler den Senioren von der ersten Minute an ein Lächeln ins Gesicht. Es war wunderschön zu beobachten, wie die altvertrauten Melodien im Saal Erinnerungen weckten und zum Mitsingen anregten.

HERZLICHEN DANK !

Ein besonderer Dank gilt allen Kindern, die mit so viel Begeisterung dabei waren und diesen Tag unvergesslich gemacht haben. Wir danken auch unseren pädagogischen Fachkräften für die liebevolle Vorbereitung sowie den Eltern für die tolle Unterstützung.

Nicht zuletzt bedanken wir uns herzlich bei den Organisatoren des Seniorentages für die Einladung und die warme Gastfreundschaft. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Mal!

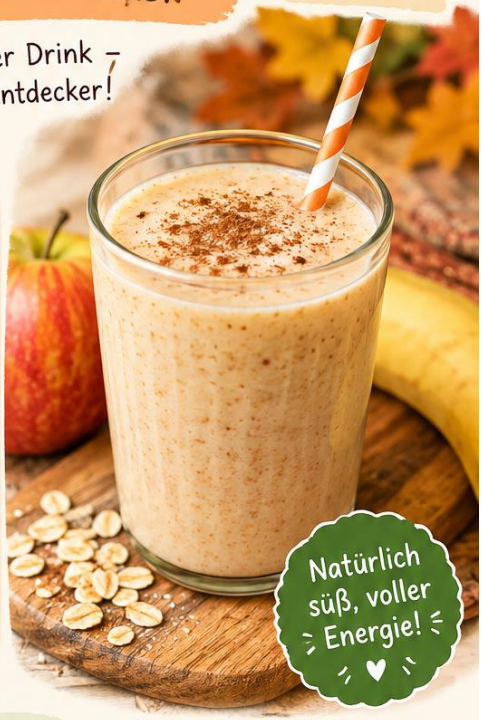


Schneller Herbst-Smoothie

Apfel • Banane • Hafer

In nur 5 Minuten fertig!

Ein leckerer, gesunder Drink – perfekt für kleine Entdecker!



Zutaten (für 2 Kinderportionen)

- 1 Apfel (z. B. Elstar oder Boskop)
- 1 reife Banane
- 3 EL Haferflocken (zart)
- 200 ml Milch oder Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Mandelmilch)
- ½ TL Zimt (optional)

Zubereitung

1. Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Banane schälen und in Stücke brechen.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
4. In ein Glas füllen – fertig!

Tipp:

Für extra Nährstoffe kannst du noch etwas Nussmus (z. B. Mandelmus) oder ein paar Samen (z. B. Chia) dazugeben.

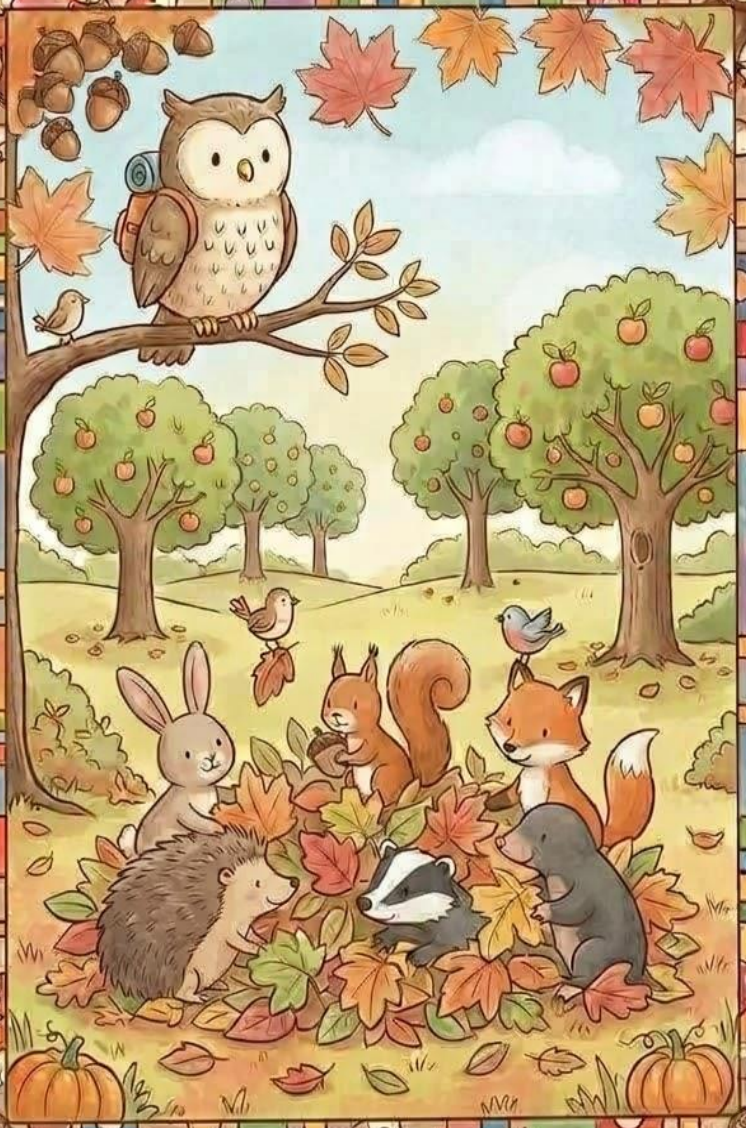


Gesuna, lecker und perfekt für den Herbst!



UNSER HERBST-ABENTEUER

Eine Eltern-Kind-Aufgabe



FINDE DIESE 4 FREUNDE

SUCHE & ZEIGE AUCH: