



*Mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung
des kostenlosen Yummi-Magazines von Edeka.
Schaut doch mal auf der Internetseite vorbei und hört rein:

<https://www.edeka.de/services/edeka-medien/aus-dem-yummi-magazin/yummi-das-kindermagazin.jsp>

BIRCHER MÜSLI MIT OBST

Du brauchst

- 3 kleine Äpfel
- 300 g Bircher Müsli
- 2 EL Chiasamen
- 200 ml Milch
- 500 g Naturjoghurt
- 4 TL Agavendicksaft
- Saft von ½ Zitrone
- 100 g frische Beeren
- getrocknete Cranberries und Kürbiskerne als Topping

So gehts

1. Am Abend die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel grob raspeln. Mische die Äpfel mit Müsli, Chiasamen, Milch und Joghurt. Rühre den Agavendicksaft und den Zitronensaft ein.
2. Gib das Müsli in eine Frischhaltedose mit dicht schließendem Deckel und stelle es über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Morgen kannst du es in Schalen füllen und mit gewaschenen Beeren, getrockneten Cranberries und Kürbiskernen genießen.

kinderleicht | 4 Portionen

ca. 10 Minuten Zubereitungszeit + Einweichzeit über Nacht

Pro Portion: ca. 528 kcal, 16 g E, 14 g F, 78 g KH

Kleines Home-Workout

- * **30 Sekunden auf der Stelle laufen**, erst locker und dann die Knie anheben, wenn du möchtest, kannst du schneller werden
- * **30 Sekunden Armkreisen**, erst nach hinten, dann nach vorn
- * **10 Kniebeuge**
- * **30 Sekunden Schattenboxen**
- * **10 Hampelmänner**
- * **Danach locker auf der Stelle laufen und alles ausschütteln oder die Geh-Meditation machen**

Die Geh-Meditation

Meditieren hilft dabei, die täglichen Gedanken für einen Moment zum Stillstand zu bringen.

∞

Die Gehmeditation führst du am besten ungestört in einem geschlossenen Raum durch.

∞

Atme tief und langsam

∞

Bei jedem Ein- und Ausatmen setzt du einen Schritt

∞

Blicke dabei auf den Boden

∞

Fühle jeden Schritt vom Aufsetzen auf dem Hacken über das Abrollen über die Fußfläche bis zu den Zehenspitzen

∞

Lass deine Schultern ganz locker hängen

∞

So gehst du durchs Zimmer, konzentriert auf deinen Atem und deine Schritte

Richtig gut essen und trinken

- ♥ **Versuche geregelte Mahlzeiten zu dir zu nehmen und vermeide unnötige Snacks zwischendurch** (Bsp.: Frühstück, gesunde Pause, Mittag, Vesper, Abendessen)
- ♥ **Iss langsam, kaue gründlich und genieße.** Lass dich dabei nicht von Medien ablenken
- ♥ **Wenn du satt bist, hör auf zu essen**
- ♥ **Nimm dir Zeit zum Essen und setz dich dabei hin**
- ♥ **Trinke wenigstens 1,5 Liter Wasser, Tee oder sehr dünne Saftschorlen (1:4)**
- ♥ **Aus großen Gläsern/Bechern trinkt es sich leichter**
- ♥ **Puren Saft oder Limo solltest du nur selten trinken**
- ♥ **Nutze das Trinken bewusst als Pause**

Herzlichen Glückwunsch 😊

Und für die Neugierigen:

Die Kinder-Uni Cottbus hält seine
nächste Vorlesung für die 3.-6.
Klassen

Am: 21. Januar

Um: 15 Uhr

Und 17:15 Uhr

Diesmal geht's um Hans im Glück
und das Tauschen...

Schaut mal rein:

[https://www.b-](https://www.b-tu.de/unileben/kinder-und-schueler/kinderuni-in-cottbus)

[tu.de/unileben/kinder-und-
schueler/kinderuni-in-cottbus](https://www.b-tu.de/unileben/kinder-und-schueler/kinderuni-in-cottbus)

und anmelden nicht vergessen...

...und mit der Kinder-Uni
Senftenberg könnt ihr das
Abenteuer
am 23. Januar
um 11 Uhr
noch einmal erleben.

[https://www.b-
tu.de/unileben/kinder-und-
schueler/kinderuni-in-senftenberg](https://www.b-tu.de/unileben/kinder-und-schueler/kinderuni-in-senftenberg)

und auch hier gilt, anmelden nicht
vergessen!

Wenn ihr noch mehr Ideen sucht,
um euch auch zu Hause zu
bewegen, schaut doch mal bei
Henrietta vorbei.

Viele von euch kennen Sie schon
aus dem Unterricht oder dem
Theater.

[https://www.youtube.com/channel/
/UCP1fI_NbANna_loa3pkV4g](https://www.youtube.com/channel/UCP1fI_NbANna_loa3pkV4g)



Ganz liebe Grüße
Eure Schwester Debby