

Zur Unterstützung eurer Gesundheit

Ein Rezept für Gemüse Muffins

Das brauchst du:

170g Mehl

2 TL Backpulver

4 EL Olivenöl

2 Eier

1 Paprikaschote

6 Kirschtomaten

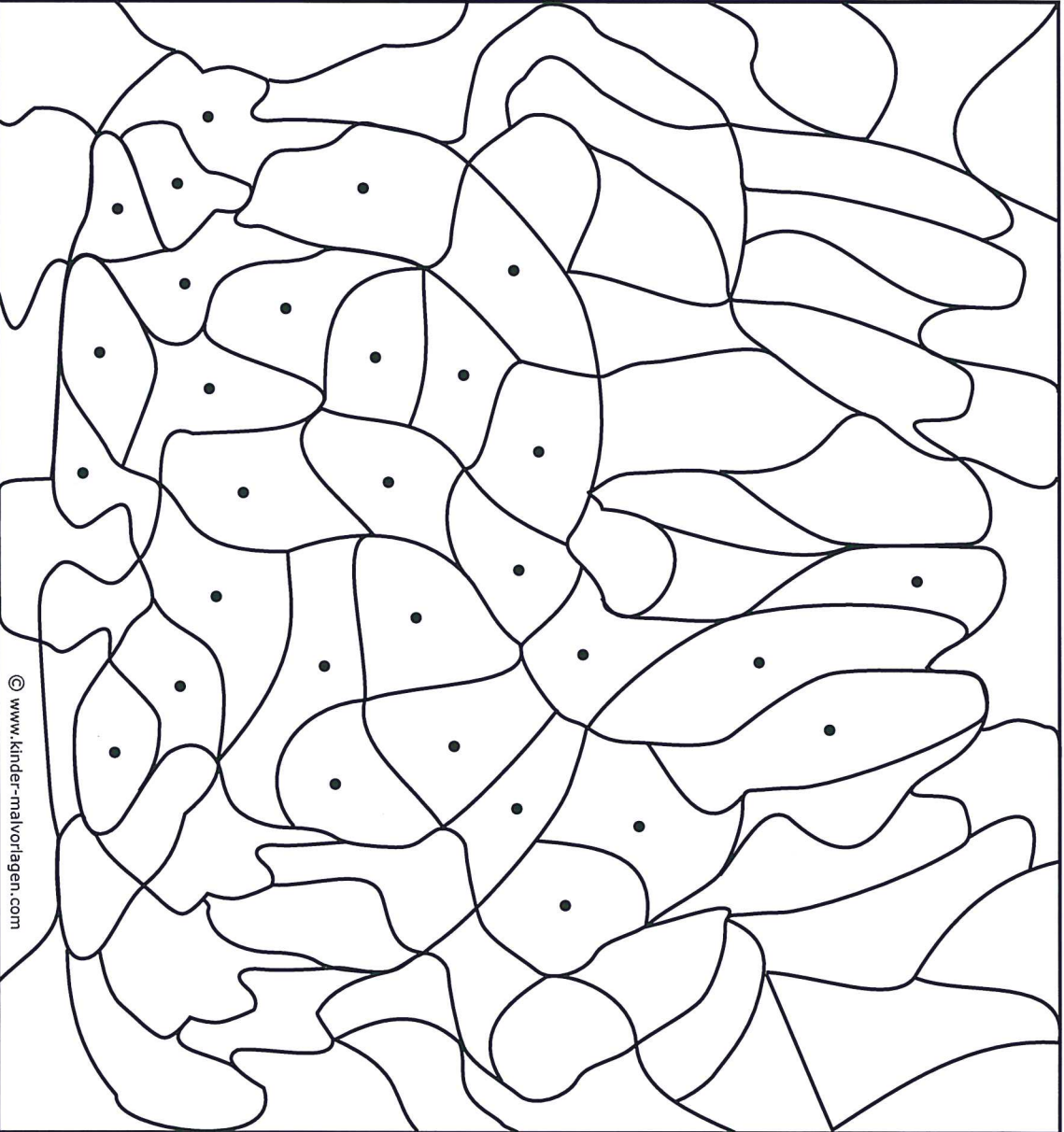
50g Mozzarella

Salz, Pfeffer, 1/2 TL getrockneter Thymian

Muffinförmchen und ein Backblech

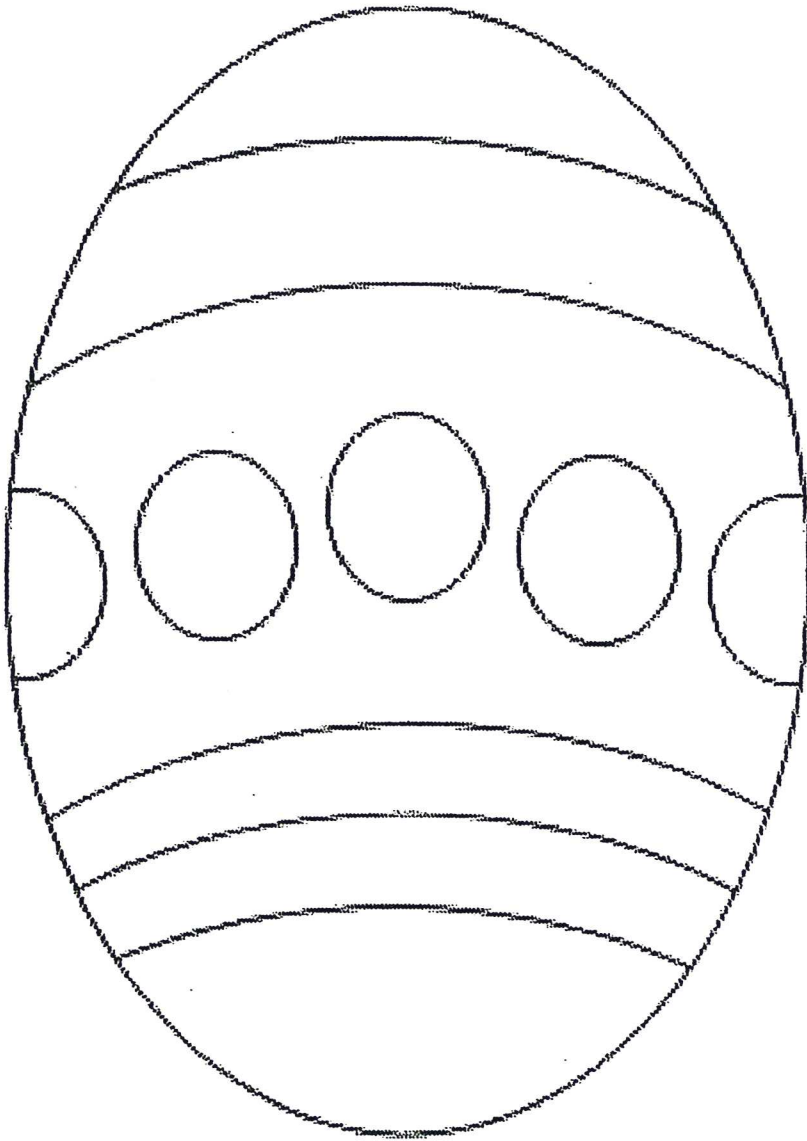
1. Gib das Mehl, das Backpulver, das Olivenöl und die Milch in eine Schüssel. Schlage die Eier in die Schüssel auf. Verrühre alles gut mit einem Handrührgerät.
2. Heize den Ofen (Umluft 160 Grad) vor. Wasche und entkerne die Paprikaschote und schneide sie in kleine Würfel. Wasche die Tomaten und würfle sie, ebenso den Mozzarella.
3. Mische alle Würfel unter den Muffinteig und würze ihn mit Salz, Pfeffer und Thymian.
4. Fülle den Teig 2/3 hoch in die Muffinförmchen und stelle sie auf das Backblech.
5. Schiebe das Blech in den vorgeheizten Ofen und backe die Muffins ca. 25 Minuten lang.
6. Hole das Blech mit Handschuhen aus dem Ofen und lasse sie etwas abkühlen.

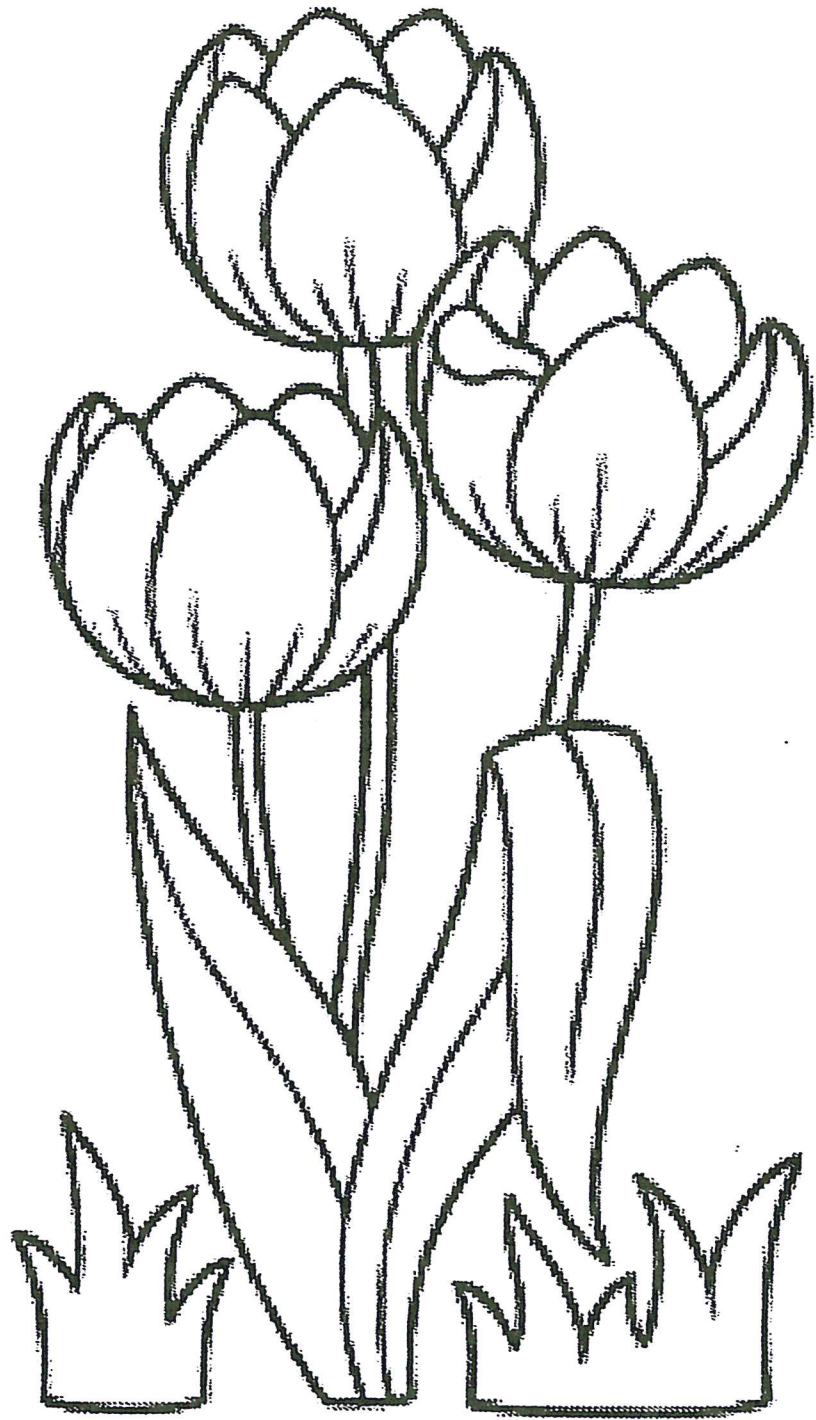
Guten Appetit



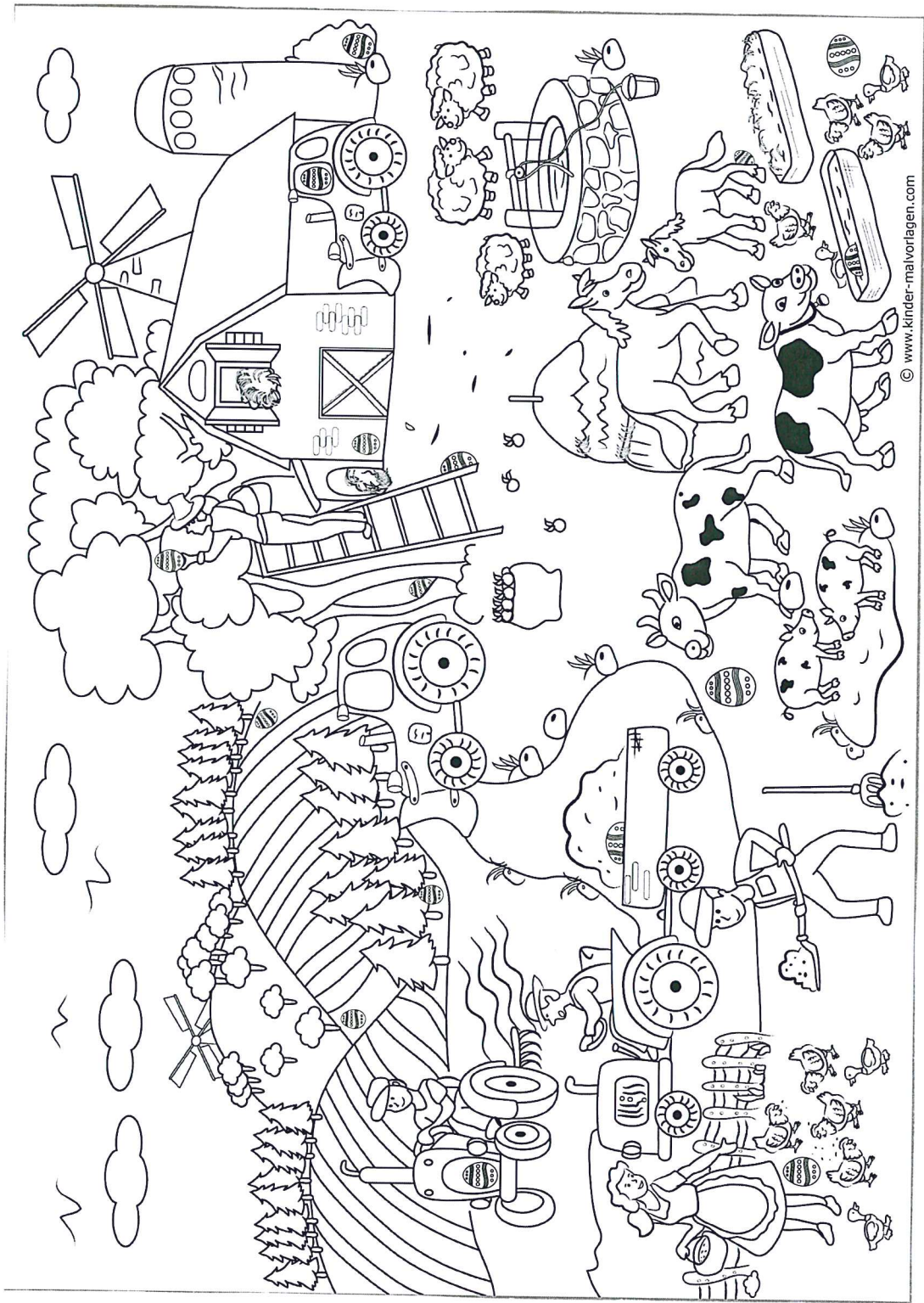
© www.kinder-malvorlagen.com

Male die Flächen mit einem Punkt braun aus.









© www.kinder-malvorlagen.com

Suche alle Ostereier

Fingerspiel

Klein Häschen wollt spazieren geh 'n

(Zeigefinger und Mittelfinger zeigen die Hasenohren)

Klein Häschen wollt spazieren gehen 'n, spazieren geh 'n ganz allein.

Da hat's das Bächlein nicht gesehen, und plumps, fiel es hinein.

(Die andere Hand zeigt die Wellen vom Bach)

Ganz langsam drehte sich das Rad,

(Beide Hände umkreisen sich langsam)

drauf sprang der kleine Has'.

(Eine Hand ist das Rad, die andere der darauf sitzende Hase)

Und als er oben ankam grad, sprang er hinab ins Gras.

(Hase springt vom Rad)

Da lief das Häschen schnell nach Haus, vorbei ist die Gefahr.

(Hase hoppelt weg)

Die Mutter klopf't's ihm Fellchen aus, bis dass es trocken war.

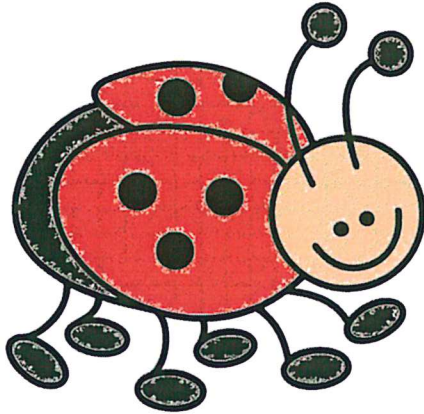
(Die andere Hand klopf't sanft auf den Hasen)

Der Vater macht ein bö's Gesicht und sprach zum kleinen Has':

(Drohender Zeigefinger, böser Gesichtsausdruck)

Du kleiner, kleiner Bösgewicht, geh 'nicht allein 'ins Gras!





Der Frühling weckt den kleinen Marienkäfer

„Nanu?“, brummte der kleine Marienkäfer. Er schnupperte. „Besuch in meinem Winterquartier? Hm! Hm! Riecht gut. Riecht köstlich fein. Es wird doch nicht schon Frühling sein?“

Ein süßer Duft war unter die dichte Laubdecke, unter der sich der kleine Käfer in den Wintermonaten zum Schlaf verkrochen hatte,

gezogen. Hmmm! Es riecht tatsächlich nach Frühling. Habe ich ihn etwa verschlafen?“ Vorsichtig reckte er die Beine, die er im Schlaf fest an seinen Panzer gepresst hatte. Er streckte sich, strampelte und hatte einige Mühe, auf die Füße zu kommen.

„Ich muss wohl sehr lange geschlafen haben. Richtig eingerostet fühle ich mich an.“ Er nickte. „Ja, es wird Zeit, dass der Frühling kommt.“

Vorsichtig kroch er aus seinem Blätterversteck hervor – und fand sich unter einem dichten Büschel Schneeglöckchenblüten wieder.

Schön war es hier. Sacht neigten die Blüten ihre Köpfe im warmen Südwind hin und her. Es war, als würden sie wie kleine Glöckchen leise „Bimbim, der Frühling ist da!“ läuten.

Der kleine Marienkäfer atmete tief ein.

Die Blüten der Schneeglöckchen waren es, die so süß dufteten. Und auch der Frühlingswind, der weitere, fremde Düfte von anderen ersten Blüten, den Weidenkätzchen, Krokussen, Märzenbechern, Narzissen und Baublüten im Garten verteilte. Ein Sonnenstrahl bahnte sich seinen Weg durch die Blüten und lächelte dem kleinen Käfer genau ins Gesicht. Warm war er und schöner als der schönste Traum.

„Hurra!“, rief der kleine Marienkäfer. „Der Frühling ist da. Was habe ich doch für ein Glück!“

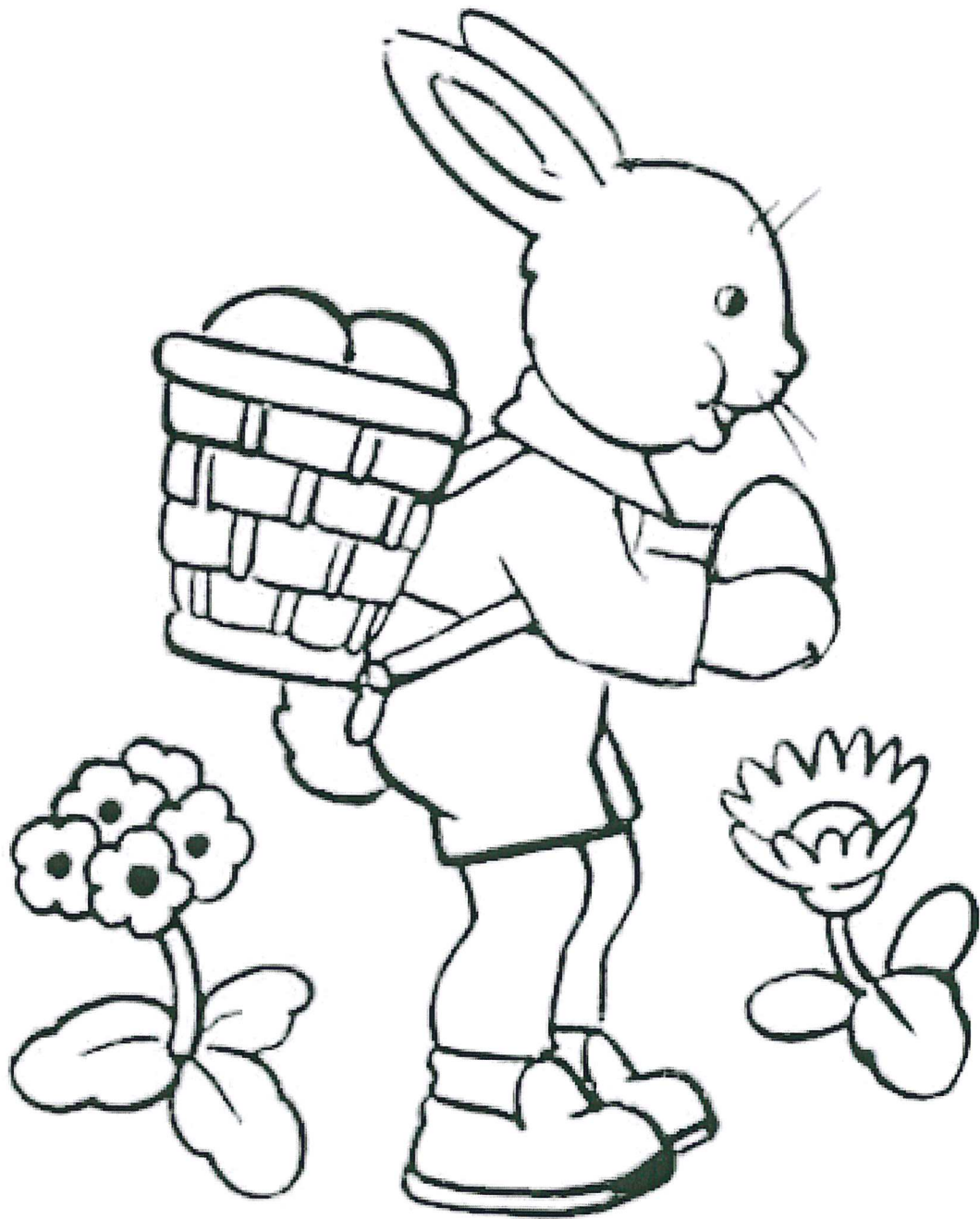
„Na klar“, summte die Biene, die emsig in den Blüten nach süßem Nektar suchte. „Du bist ja auch ein Glückskäfer.“

Der kleine Marienkäfer nickte. „Du hast Recht. Ein Glückskäfer bin ich. Und das werde ich allen im Garten auch erzählen.“

Die Biene lachte. „Es weiß doch jeder, dass ihr Marienkäfer auch ‚Glückskäfer‘ genannt werdet und dass ihr allen, die euch sehen, Glück bringen sollt.“

„Ich bringe Glück?“ Der Marienkäfer strahlte. „Was für ein Glück. Danke, Biene, und tschüss.“

Er pumpte seine roten Flügel mit den schwarzen Glückspunkten auf und flog los. Wie glücklich war er nun! Der Frühling war da, und als Glückskäfer hatte er mächtig viel Arbeit zu tun. Schließlich musste er allen, die er traf, nun Glück bringen



Bastelideen



Bunte Handabdruck – Blumen:

Die Hand auf ein weißes Papier legen und mit einem Stift umzeichnen. Mit Hilfe deiner Eltern ausschneiden und bunt nach belieben gestalten. Je nach Art der Blume (Tulpe, Osterglocken, Krokusse, Schneeglöckchen) könnt ihr Stiele und Blätter dazu frei gestalten. (Ein grüner Strohalm könnte als Stiel dienen)