

# Eiweiß, Vitamine und vieles mehr

Unser Körper benötigt Nahrung und Flüssigkeit, um zu wachsen, energiegeladen zu sein, warm zu bleiben und nach einer Erkrankung wieder fit zu werden. In unserer Speise stecken alle wichtigen Nährstoffe. Dazu gehören hauptsächlich Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Vitamine und Mineralien. Wenn es unser Wunsch ist, gesund und aktiv bleiben zu wollen, müssen wir eine Mischung aus all diesen Nährstoffen zu uns nehmen.



Starte gleich morgens:  
Statt gezuckerte Frühstücksflocken zu essen,  
versuche einmal selbst ein  
Müsli mit Joghurt oder Milch  
fertig zu machen.  
Das geht einfach und dauert  
auch nicht so lange.



## Zutaten für 2-3 Personen:

- 300g Joghurt
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Esslöffel gehackte Mandeln (oder andere Nüsse)
- 2 Datteln
- 1 Apfel
- 1 Banane (je nach Saison - geht auch anderes Obst)
- 2 Esslöffel Haferflocken



Richtig lecker schmeckt  
dazu frisch gepresster  
Orangensaft.



Die Datteln, den Apfel  
und die Banane klein  
schnieden und mit den  
restlichen Zutaten in  
den Joghurt mischen.