

Wir freuen uns, Ihnen den Start unseres fit+rank „Infoletters“ mitzuteilen. Von heute an bekommen Sie monatlich Tipps im Bereich Bewegung, Ernährung und Entspannung und erhalten zugleich einen Einblick ins Projekt.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Klasse viel Spass beim Ausprobieren!

Starte gesund in den Tag

Znüni-Tipp

Apfel-Rüebli-Brötchen



www.swissmilk.ch

Nussbrötli selbstgemacht

500g Halbweissmehl
1 ½ TL Salz
20g Hefe
3 dl Milch
100 g Baumnüsse, gehackt
oder Vollkorn- o. Nussbrötli kaufen

Füllung

½ Apfel, in Schnitze geschnitten
Zitronensaft
1 Rüebli, in dünne Rädchen geschnitten
Galakäse (Frischkäse)

1. Mehl und Salz mischen. Hefe in wenig Milch auflösen und mit der restlichen Milch zum Mehl geben. Gut kneten.
2. Teig so lange kneten, bis er nicht mehr klebt. Die gehackten Nüsse unter den fertigen Teig kneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur um das Doppelte aufgehen lassen.
3. Nochmals durchkneten und 10 Brötchen formen. Mit Wasser bepinseln.
4. auf bebuttertes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen 25-30min. Backen.
5. Apfelschnitze in Zitronensaft marinieren.
6. Nussbrötli mit Galakäse, Apfelschnitzen und Rüebli- rädchen füllen.

Bewegungs-Tipp

Trainiere täglich deine Koordination!
Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen, in der Hälfte Beinwechsel.
Für Geübte Augen geschlossen halten.
(Tägliche Wiederholung wirkt Wunder)

Entspannung pur

Du benötigst einen Tennisball und eine freie Wand, und dann kannst du mit deiner Massage beginnen:

Klemme den Ball zwischen deinen Rücken und die Wand. Nun bewege dich hin und her, so dass der Ball über den Rücken rollt.

Merkst du wie es deine Muskeln entspannen?



www.zzebra.de Copyright © Labbé Verlag