

# Lecker & praktisch

rund um die Küche



## Abwarten & Tee trinken

Gerade wenn es draußen stürmt und schneit, schmeckt eine Tasse Tee nicht nur lecker, sondern tut auch richtig gut. Der Kindertee „Hokus Pokus“ verzaubert mit seinem hohen Apfelanteil und der natürlichen Süße nicht nur die kleinen Teetrinker.

Lieulich-zart schmeckt hingegen die Sorte „Kleiner Schatz“, da die Fruchtsäure reduziert wurde. Die Zutaten der Kindertees stammen allesamt aus kontrolliert biologischem Anbau. Kindertee, Preis: 4,59 Euro, [www.beron-naturkost.de](http://www.beron-naturkost.de)

## Zipfelmützen am Morgen ...

... vertreiben Sorgen! Bei diesem putzigen Frühstücksgeschirr haben kleine Morgenmuffel keine Chance. Jeder noch so verschlafene Zwerg lässt sich von dem heiteren Design aufmuntern – oder gar für einen Zwergenaufstand begeistern. Das Set besteht aus spülmaschinen- und mikrowellensicherem Porzellan und wird in einer wunderschönen Geschenkbox geliefert. Frühstücks-Set „Zwergenaufstand“, Preis: 19,90 Euro, über [www.frl-pfefferstielzchen.de](http://www.frl-pfefferstielzchen.de)



## Angemessene Küchenhilfe

Für das Abmessen kleiner Mengen sind Messlöffel ideal. Das niedliche Set aus Keramik ist nicht nur praktisch und schnell zur Hand, sondern auch eine Zierde für die Küche. Die vier Löffel zeigen folgende Maßeinheiten: 1 EL, 1 TL, 1/2 TL und 1/4 TL. Messlöffel-Set, Preis: 8,90 Euro, über [www.schoenhaberei.de](http://www.schoenhaberei.de)



Sabine von Kienlin,  
LandKind Food-Redakteurin

## Mein Tipp: Gewappnet mit Vitamin C

Wenn's draußen nasskalt und ungemütlich ist, droht schnell Gefahr, sich zu erkälten. Deswegen müssen wir unser Immunsystem unterstützen und dem Körper viel Vitamin C geben. So sind wir dann bestens gegen Schnupfen & Co gewappnet. Außerdem ist das Vitamin wichtig für starke Knochen und Zähne. Und bei Stress braucht unser Körper noch mehr davon: Eine Extraportion frisches Obst und Gemüse ist dann genau richtig. Wie wäre es mit einem selbst gemachten Früchtshake? Für 2 Gläser benötigen Sie das Fruchtfleisch von 1 Banane und von 1/2 Mango, den Saft von 1 Orange, 125 g Joghurt, 300 ml Buttermilch, 1 EL Honig, 1/2 TL Zimt. Alle Zutaten pürieren und fertig ist die Vitaminbombe! Übrigens: Bananen machen nicht nur Shakes schön süß und cremig, sondern auch uns glücklich. Aufgrund ihres Gehaltes an Kohlenhydraten wird die Produktion des Glückshormons Serotonin angeregt und die Stimmung steigt.

## Backe, backe Kuchen

Seit Susanne Klug die KinderKüche in München eröffnete, haben dort kleine und große Küchenfeen und Sternköche die Möglichkeit, die verschiedensten Gerichte zu kochen und zu backen. Hier lernen Kinder spielerisch, was eine naturbelassene, ausgewogene Ernährung bedeutet, und erfahren die Freude an dem gemeinschaftlichen Erlebnis Essen. Bei dem vielseitigen Kursangebot kommt keine Langeweile auf – auch in anderen Großstädten wie Hannover, Hamburg oder Frankfurt gibt es die KinderKüche. Die KinderKüche, Preis: ab 18 Euro, [www.diekinderkueche.de](http://www.diekinderkueche.de)



Fotos: Hersteller; Shutterstock.com (1)

# Anzeige