

Liebe Eltern, liebe Kinder!

Rezept dieser Woche ist das **saftige veganes Bananenbrot** zum Frühstück. Ohne Ei ohne Milch - Probiert dieses leckere Bananenbrot. Als Beilage Honig, Marmelade, Butter passt köstlich ☺.

Wichtig: Bananen sind reich an Kalium, enthalten daneben auch Magnesium und Vitamin B6. Vitamin B6 spielt eine Rolle im Eiweißstoffwechsel. Kalium ist unentbehrlich für Muskeln, Nerven und das Herz.

Hier der Link zur Zubereitung: (zum Öffnen des LINKs mit der strg-Taste drücken)

<https://veggie-einhorn.de/saftiges-veganes-bananenbrot-einfaches-rezept/>

Als erfrischende leichte Beilage passt dazu der **Erdbeerquark**. Ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig, um jeden Morgen gesund und ausgeglichen in den Tag zu starten.

Hier geht es zum Rezept:

<https://www.brigitte.de/rezepte/erdbeerquark-11563492.html>

Ein selbstgemachtes Getränk darf nicht fehlen - geht ganz einfach und schnell. 5 Rezepte mit Mandelmilch je nach Geschmacksrichtung. Los geht's zum Rezept:

<https://gruenesmoothies.de/mandelmilch-rezepte/>