

## Faschings-Superhelden

Die kalte Jahreszeit, trockene Raumluft und enges Beisammensein lassen auch Schnupfen und Co. nicht außen vor. Dennoch darf im Februar wieder Fasching gefeiert werden. Um unser Immunsystem bestens zu unterstützen und die Neugier auf das Ausprobieren verschiedener Lebensmittel auch bei den Kleinsten zu fördern, darf der Faschingsschmaus Superkräfte und bunte Farben liefern.

Ob grünes Kraftpaket, blaue Eiskönigin oder mystische Wesen aus abenteuerlichen Welten – die unendlichen Möglichkeiten an Verkleidungen finden sich auch in der Vielfalt der Nährstoffe im Essen wieder und können gut genutzt werden. Wir haben diesmal ein paar Ideen für heldenhafte Faschingsteller für euch. Viel Spaß beim Superkrafttanken!

### Stark wir Hulk - Spinat-Nudeln mit Ei

- └ Vollkorn-Nudeln
- └ Passierter Spinat/Cremespätzle
- └ weich gekochte und geschälte Eier



### Elsas frostiges Beerentümeli

- └ Naturjoghurt
- └ Beeren, wie Heidel- oder Himbeeren
- └ Haferflocken/Granola
- └ ev. Marmelade zum Süßen

### Die 5 Kristalle von Eldrador

Obst- oder Gemüseteller in den Farben orange, grün, hellblau/weißlich, gelb, violett

- └ Orange, Khaki/Paprika
- └ Kiwi, grüne Weintrauben, Avocado/Gurke
- └ Litschi, Heidelbeeren/Kohlrabi; Cashews
- └ Birne, Ananas, Mango/Paprika, Tomaten

