

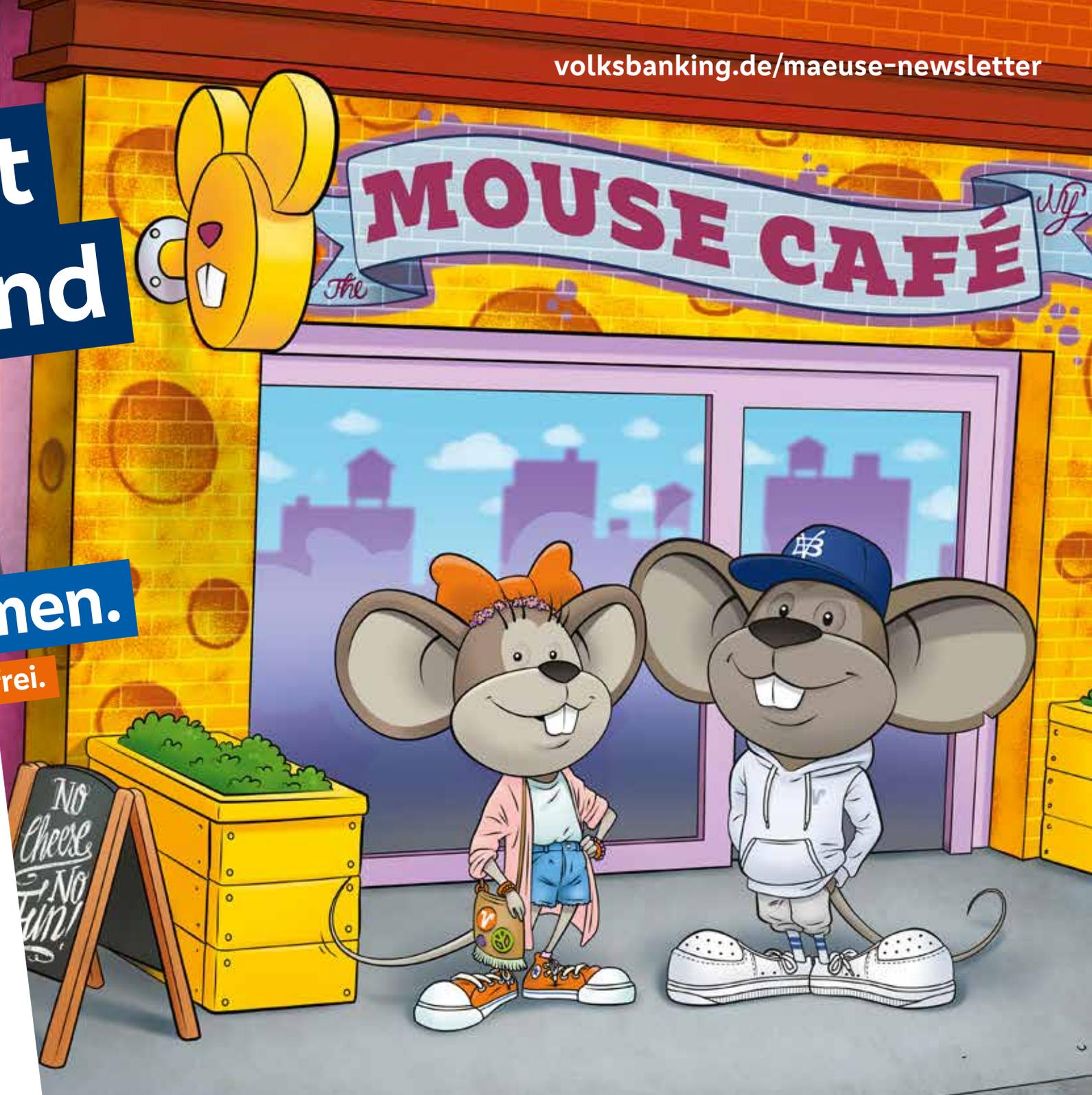
Spaß mit
Hanni und
Manni!

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Keine Mäuse-Vorteile verpassen!

Hanni und Manni haben 12-mal im Jahr tolle Überraschungen für dich. Damit du nichts verpasst, solltest du dich mit deinen Eltern für den Mäuse-Newsletter anmelden.



Mäuse-Vorteile: April bis Juni 2025



▶ volksbanking.de/maeuse-newsletter

Gute Reise

Koffergurt

Planst du schon die nächste Übernachtungs-Party oder eine Reise mit deiner Familie? Damit alles in deinem Koffer gut gesichert ist, haben Hanni und Manni einen tollen Koffergurt im Mäuse-Style für dich.

So funktioniert's:

Bring einfach den Coupon im April in deine Filiale oder zeig ihn digital auf dem Smartphone vor und hole dir deinen Koffergurt bei uns ab.



Nur solange der Vorrat reicht.

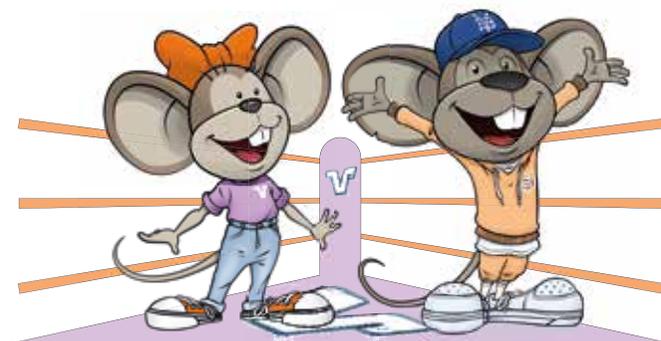
Auf in den Ring!

Schnupper-Boxen

Hanni und Manni haben was Großartiges für dich organisiert. Du kannst beim Sport-Boxen schnuppern. Ob Bewegung, Respekt, Schnelligkeit und vieles mehr – hier geht's nicht ums Draufhauen, sondern um ganz viel Spaß zusammen.

So funktioniert's:

Unter volksbanking.de/boxen findest du mehr zu Ort und Uhrzeit. Hier kannst du dich auch ganz einfach anmelden. Die Zahl der Plätze ist begrenzt und du hast erst einen Platz, wenn du eine Bestätigung von Hanni und Manni bekommen hast.



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung
ab 1. April
2025 möglich!

Kino-Spaß

Elio

Hanni und Manni laden alle MäuseClub-Kinder zum Kinofilm „Elio“ am **25. Juni 2025** ein. Der neueste Pixar-Film erzählt ein intergalaktisches Abenteuer, in dem ein 11-jähriger Junge von Aliens für den Botschafter der Erde gehalten wird. Das wird ein Spaß!

So funktioniert's:

Hanni und Manni schicken im Mai eine **persönliche Einladung per Brief**. Dann kannst du dich ganz einfach anmelden. **Die Aktion ist ausschließlich für MäuseClub-Kinder von 6 bis 11 Jahren.** Die Zahl der Plätze ist begrenzt und du hast erst einen Platz, wenn du eine Bestätigung von Hanni und Manni bekommen hast.



Geschenk

April
2025

Koffergurt



Event

Mai
2025

Schnupper-Boxen



Event

Juni
2025

Kino-Spaß „Elio“



Wusstest du, dass ganz viele Lebensmittel echte Superpower haben?

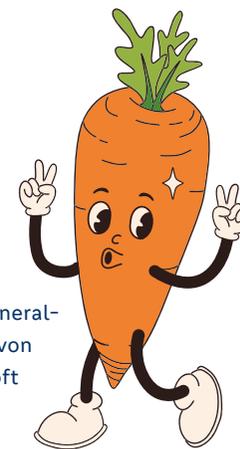
Hanni und Manni schwören auf Vollkorn, Bananen und Beeren, lieben Äpfel und Avocados und süßen am liebsten mit Ahornsirup. Das alles ist nämlich nicht nur superlecker, sondern auch supergesund. Eine gesunde Ernährung kann deine Gesundheit positiv beeinflussen und Krankheiten vorbeugen. Gut ist es, wenn du viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte isst, aber nur wenig Salz und Zucker.

Yum!



Food-Tipp Nr. 7 Karotten

Knackig, lecker und gesund. Karotten sind super, weil sie viele Vitamine, Nährstoffe und Mineralstoffe enthalten, die unseren Körper stark und gesund machen. Karotten sind ein Gemüse, von dem wir die Wurzel essen. Manche sagen zu Karotten auch Möhre oder Mohrrübe. Sie sind oft orange, aber es gibt auch gelbe, weiße, lila, schwarze oder bunte Karotten.



Möhren sind reich an Beta-Carotin und das ist besonders wichtig, weil unser Körper es in Vitamin A umwandeln kann. Vitamin A hilft uns, gut zu sehen. Und das vor allem bei wenig Licht. Und es ist auch gut für deine Haut. Außerdem enthält die Karotte Vitamin C. Auch dieses Vitamin ist gut für deine Haut und dein Immunsystem. Es hilft dabei, dass du gesund bleibst. In Karotten stecken auch viele Ballaststoffe. Die helfen unserem Bauch, gut zu arbeiten, und machen uns satt.

Karotten sind zudem ein echter Alleskönner: Du kannst sie roh essen – einfach als Salat oder zum zwischendurch Knabbern. Aber auch gekocht oder als Saft schmecken sie gut. Nicht zu vergessen: ein leckerer Möhrenkuchen ... mmmhh. Dabei sind Karotten nicht nur bei Menschen beliebt. Auch Kaninchen, Meerschweinchen, Hamster oder Pferde lieben sie.

Für mehr leckere Tipps und Infos melde dich einfach für den MäuseClub-Newsletter an. In jedem neuen Newsletter gibt es ein Super-Food, das dir die Mäuse genauer vorstellen.
volksbanking.de/maeuse-newsletter



Super-Food Tipps!



SÜSSE KAROTTEN-NUSS-BÄLLCHEN



Manni liebt einen kleinen Snack für Zwischendurch. Da sind die Karotten-Nuss-Bällchen einfach genau das Richtige!

Zutaten:

- 2 mittelgroße Karotten, geschält (150 g)
- 70 g Rosinen
- 200 g Datteln, entsteint
- 40 g Haferflocken
- 1 TL Chiasamen
- 70 g Cashewkerne
- 70 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 1/2 TL Zimt
- 80 g Zartbitterschokolade
- Kokosraspel – wer mag



So geht's:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Karotten raspeln. Alle Zutaten bis auf Schokolade und Kokosraspeln in einer Küchenmaschine, einem Mixer oder Zerkleinerer etwa 10-20 Sekunden verarbeiten, bis eine klebrige Masse entsteht. Mit leicht feuchten Händen die Masse zu etwa 25 kleinen Bällchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Ungefähr 18 Minuten im Ofen backen, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend etwas abkühlen lassen. Die Schokolade in heißem Wasserbad schmelzen und die Bällchen nacheinander halb eintauchen. Dann Kokosraspeln drübergeben, die Bällchen in den Kühlschrank stellen und warten, bis die Schoki fest ist.

APFEL-KAROTTEN-WÖLKCHEN



Hanni schwebt auf Wolke 7, wenn sie die leckeren Wölkchen in ihrer Brotdose findet. Sie sind einfach superlecker.

Zutaten:

- 125 g Äpfel
- 100 g Karotten
- 50 g weiche Butter
- 30 g Honig
- 1 Ei
- 75 ml Buttermilch
- 30 g gemahlene Mandeln
- 50 g Haferflocken
- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt



So geht's:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Äpfel und Karotten fein raspeln und zur Seite stellen. In einer Schüssel Butter mit Honig und Ei verrühren. Dann die Buttermilch unterrühren. Apfel- und Karottenraspel hinzugeben. Haferflocken in einem Mixer grob zerkleinern und mit Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Zimt mischen. Die Mischung zu den restlichen Zutaten geben und alles kurz miteinander verrühren. Mit einem Esslöffel kleine "Häufchen" auf ein Backblech geben und etwa 12-15 Minuten backen.

KAROTTEN-POMMES



Die beiden Mäuse stehen total auf Pommes – vor allem, wenn sie so gesund sind wie die leckeren Karotten-Pommes mit Parmesan.

Zutaten:

- 4 Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL geriebenen Parmesan
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



So geht's:

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Karotten schälen und in Stifte schneiden. Karotten, Olivenöl und Gewürze (Paprikapulver, Salz und Pfeffer) zusammen in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Karotten auf ein Backblech verteilen (am besten vorher mit Backpapier belegen) und ab in den Ofen. 20 Minuten bei 180 Grad Umluft backen. Zum Schluss Parmesan über die Karotten-Pommes streuen und genießen.