

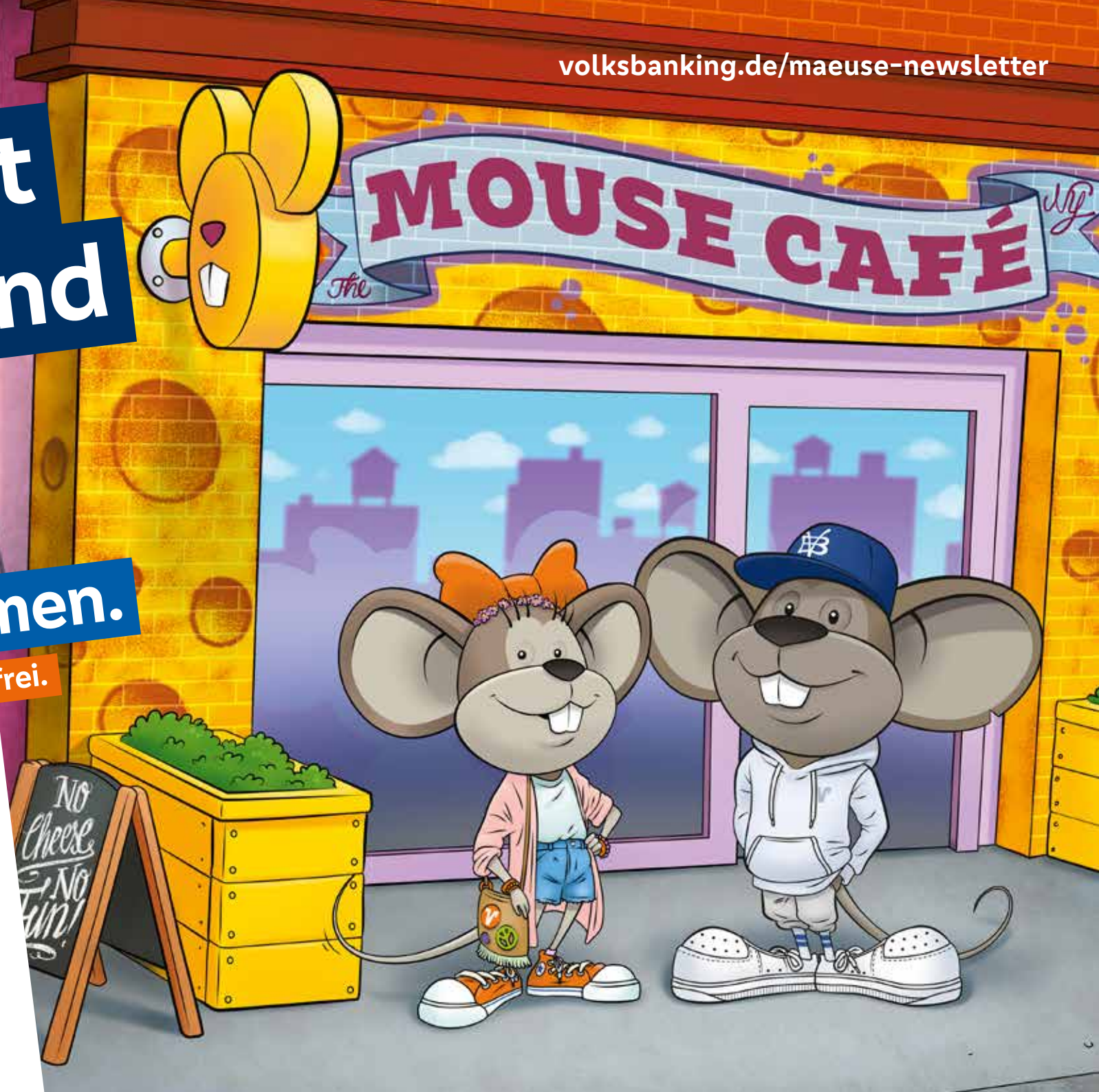
Spaß mit  
Hanni und  
Manni!

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 2026



▶ [volksbanking.de/maeuse-newsletter](https://volksbanking.de/maeuse-newsletter)

## Hip Hop-Workshop

### Cooler Mäuse-Moves

Beats, Moves und jede Menge Spaß. Tauche mit uns ein in die Welt des Hip Hops: Hanni und Manni haben tolle Workshops für dich organisiert. Und das Beste daran: Für nur 3 Euro kann dich eine Freundin oder ein Freund begleiten. Mehr zu Veranstaltungsorten, Datum und Uhrzeit: [volksbanking.de/hiphop](https://volksbanking.de/hiphop)

Anmeldung ab sofort möglich!

#### So funktioniert's:

Einfach anmelden unter: [volksbanking.de/hiphop](https://volksbanking.de/hiphop)  
Nicht vergessen: 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.

## Legami-Stift

### Schreib-Spaß

Mit den tollen Legami-Stiften macht das Schreiben gleich noch viel mehr Spaß. Mit wem magst du übers Papier gleiten: Bär, Lama, Pinguin oder Panda? Deine neuen Freunde sind allzeit bereit, jeden deiner Fehler auszubessern. Denn dank der thermoempfindlichen Tinte und der Kugel an der Unterseite sind die schnell vergessen.

#### So funktioniert's:

Bring einfach den Coupon im Mai in deine Filiale oder zeig ihn digital auf dem Smartphone vor und hol dir deinen Legami-Stift bei uns ab.



Nur solange der Vorrat reicht.

## Farm-Nachmittag

### Tierisch was los

Hanni und Manni laden dich zu einem tollen Nachmittag bei der Kinder- und Jugendfarm in Darmstadt oder im Tiergarten in Oppenheim ein. Dort leben Kaninchen, Ziegen, Hühner und viele andere Tiere und es gibt viel zu entdecken, zu lernen und ganz viel Platz zum Spielen. Mehr zu Datum und Uhrzeit: [volksbanking.de/farm](https://volksbanking.de/farm)

Anmeldung ab 15. Mai möglich!

#### So funktioniert's:

Einfach anmelden unter: [volksbanking.de/farm](https://volksbanking.de/farm)  
Wichtig: 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.

Event

April  
2026

Hip Hop-Workshop



Geschenk

Mai  
2026

Legami-Stift



Event

Juni  
2026

Farm-Nachmittag



## 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.



## Food-Tipp Nr. 11

### Blaubeeren – kleine Superhelden mit großer Power!

Blaubeeren, auch Heidelbeeren genannt, sind winzig klein, superlecker und echte Superhelden-Beeren: Sie sind sehr gesund und helfen deinem Körper, stark zu bleiben. Und sind ganz schnell weggenascht, denn: kein Schälen, kein Entkernen, kein Kleckern – nur reinbeißen und genießen! Wusstest du, dass es zwei verschiedene Blaubeer-Teams gibt? Wildheidelbeeren sind innen ganz blau und echte Farbzauberer. Schau mal, wie sich deine Zunge färbt, nachdem du ein paar Beeren genascht hast. Sie sind kalorienarm, ballaststoffreich und unterstützen Herz, Gehirn und Verdauung. In Wildheidelbeeren finden sich mehr gesunde Stoffe als in Kulturheidelbeeren. Die sind größer, haben ein helles Fruchtfleisch (hier färbt sich deine Zunge nicht) und sind etwas knackiger. Auch sie stecken voller guter Stoffe. Sie helfen deinen Knochen beim Wachsen, unterstützen dich beim Denken, Lernen und Konzentrieren und schützen deinen Körper wie ein unsichtbares Schutzschild.

Ob pur genascht, im Joghurt, im Müsli oder im Kuchen: Blaubeeren sind einfach die perfekte Power-Nascherei für deine Pausenbox. Die Beeren wachsen im Sommer im Garten oder auch im Wald. Wenn du Heidelbeeren im Wald pflückst, solltest du sie vor dem Naschen immer gut waschen. Wild wachsende Beeren können nämlich Fuchsbandwürmer enthalten und die können Krankheiten verursachen.

Für mehr leckere Tipps und Infos melde dich einfach für den Mäuse-Club-Newsletter an. In jedem neuen Newsletter gibt es ein Superfood, das dir die Mäuse genauer vorstellen. [volksbanking.de/maeuse-newsletter](https://volksbanking.de/maeuse-newsletter)

# Superfood-Tipps!

*hmm!*



## Mannis Blaubeer-Joghurt-Bread



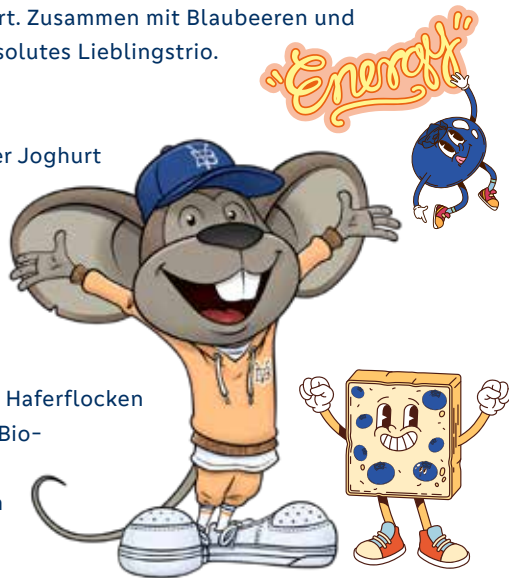
Das Geheimnis von Mannis saftigem Frühstückskuchen: griechischer Joghurt. Zusammen mit Blaubeeren und Ahornsirup sein absolutes Lieblingstrio.

### Zutaten:

- 200 g griechischer Joghurt
- 80 ml Kokosöl
- 60 ml Ahornsirup
- 2 Eier
- 1 TL Vanillemark
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 300 g gemahlene Haferflocken
- 1/2 TL geriebene Bio-Zitronenschale
- 150 g Blaubeeren

### So geht's:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine kleine Kastenform einfetten und mit Backpapier auslegen. Kokosöl schmelzen und mit Joghurt, Ahornsirup und den Eiern verquirlen. Das Vanillemark unterrühren. In einer großen Rührschüssel das Backpulver, Natron und die gemahlene Haferflocken vermengen. Die Zitronenschale untermischen. Dann die flüssigen Zutaten dazugeben und locker zu einem Teig verrühren. Die Blaubeeren vorsichtig unterheben. Den Teig in die Kastenform füllen und im Ofen 50 bis 60 Minuten backen.



## Hannis Blaubeer-Cheesecake-Cups



Saftig, voller Vitamine und oberlecker. Hannis Blaubeer-Cheesecake-Cups punkten mit vielen guten Inhaltsstoffen – so geht gesundes Naschen.

### Zutaten für 6 Muffins:

- 350 g Magerquark
- 150 g Frischkäse
- 1 Ei
- 1 Packung Vanillepuddingpulver
- 2 Scoop Zuckerersatz Geschmack Butterkeks oder 80 g Agavendicksaft
- 1 Prise Salz
- 100 g gefrorene Blaubeeren

### So geht's:

Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten, bis auf die Blaubeeren, mit einem Schneebesen zu einem Teig verrühren. Die Blaubeeren unter die Masse mischen (ein paar wenige davon aufheben) und auf die Muffinröhrchen verteilen. Die restlichen Blaubeeren darauf geben und ab damit in den Backofen für 45 Minuten.

**Mäuse-Tipp:** Hanni liebt **CRUNCH!**

Sie streut gehackte Haselnüsse über ihre Cheesecakes – knack, knack! Das gibt Crunch und macht kleine Mäuse stark.



## Cheesy-Beeren-Schmaus



Warm, leicht salzig-süß. Außen knusprig, innen Beereglück. So lecker, dass die Mäuse sie schneller wegknabbern, als man „Huuuch, wo sind sie denn hin?“ sagen kann.

### Zutaten:

- 2 Vollkorn Tortillas
- 50 g Frischkäse
- 1 TL Honig
- 2 Scheiben Cheddar
- 75 g frische oder gefrorene Blaubeeren
- etwas Butter zum Ausbacken

### So geht's:

In einer kleinen Schüssel Frischkäse und Honig glatt rühren. Die Mischung gleichmäßig auf zwei Tortillas verstreichen. Eine der Tortillas mit Blaubeeren und Cheddar belegen und die zweite Tortilla darauflegen. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und leicht mit Butter einfetten. Die gefüllten Tortillas hineingeben und auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun und knusprig braten. Anschließend in Stücke schneiden und warm servieren.

