

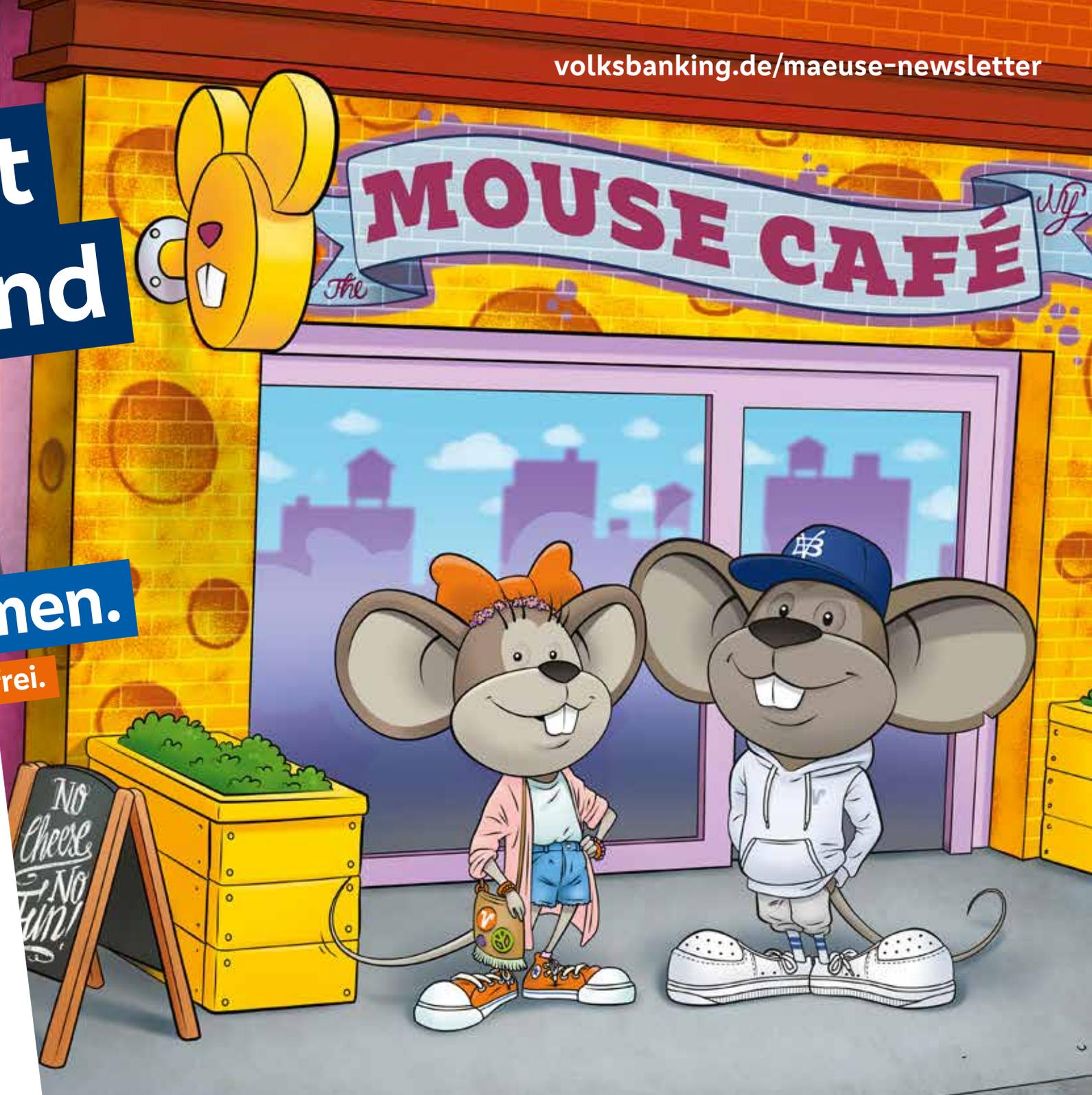
Spaß mit
Hanni und
Manni!

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: Juli bis September 2025



► volksbanking.de/maeuse-newsletter

Auf ins Plopsaland

Action und Abenteuer garantiert

Wie wäre es mit einem Ausflug ins Plopsaland? Denn beim HolidayPark ist nicht nur der Name neu. Es gibt auch ganz viele neue Attraktionen zu entdecken. Hanni und Manni schenken allen MäuseClub-Kindern, die kleiner als 140 Zentimeter sind, eine Ermäßigung von 5 Euro. Und das Gute daran: Der Gutschein ist bis 30. Juni 2026 gültig!

So funktioniert's:

Zeige bei deinem Besuch im Plopsaland den Coupon mit der **Nummer 66047** an der Kasse vor. Beim Online-Ticketkauf: einfach Code eingeben. Einzulösen nur in Verbindung mit einem gültigen Ticket.



TOOOOORRR!

Stadionführungen

Hanni und Manni haben was Tolles für dich organisiert. Du kannst entweder im Merck-Stadion in Darmstadt oder in der MEWA-Arena in Mainz Stadionluft schnuppern. Ob SV 98 oder Mainz 05: Ihr könnt auf jeden Fall viel Spannendes entdecken und erfahren.

So funktioniert's:

Unter volksbanking.de/stadion findest du mehr zu Ort und Uhrzeit. Hier kannst du dich auch ganz einfach anmelden. 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.

Zwei Seiten – ein Team

Cheerleading und Football

Touchdown oder Pompon? Wie Hanni und Manni gehören American Football und Cheerleading einfach zusammen. Und du kannst beides einmal ausprobieren. Auf dich wartet bei den **Bürstadt Redskins** oder bei **Rot Weiß Darmstadt** ein toller Nachmittag mit Turnen, Tanz, Koordination, Fitness, Football und ganz viel Spaß.

So funktioniert's:

Unter volksbanking.de/team findest du mehr zu Ort und Uhrzeit. Hier kannst du dich auch ganz einfach anmelden. 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.

Anmeldung ab 1. August 2025 möglich!

Anmeldung ab 1. September 2025 möglich!

Rabatt

Juli 2025

Plopsaland
Nummer 66047



Event

August 2025

Stadionführungen



Event

September 2025

Cheerleading
und Football



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. 8 Himbeere



Wusstest du, dass es gelbe, schwarze und weiße Himbeeren gibt? Am bekanntesten sind aber rote Himbeeren. Sie haben einen süßen, leicht säuerlichen Geschmack und sind toll zum Naschen.

Und Himbeeren sind supergesund. Denn sie enthalten viele wichtige Sachen, die unserem Körper helfen. Sie haben zum Beispiel viel Vitamin C. Das braucht unser Körper, um uns vor Krankheiten zu schützen. Es hilft auch, dass Wunden schneller heilen. Und die vielen Ballaststoffe, die in Himbeeren stecken, unterstützen unsere Verdauung. Aus den getrockneten Blättern der Himbeeren kann man einen Tee kochen, der bei Bauchschmerzen helfen kann.

Was richtig gut ist: Himbeeren haben wenig Zucker, dafür aber viele Nährstoffe, die uns Energie geben und uns fit halten. Wie zum Beispiel Antioxidantien. Die sind ein bisschen so wie kleine „Superhelden“, die unseren Körper vor schlechten Stoffen schützen und so helfen, dass man lange gesund bleibt.

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!



Pinke Smoothie Bowl



Gesund in den Tag starten – das ist Mannis Motto. Und mit dieser Bowl geht das ganz einfach: schnell zubereitet und richtig lecker!

Zutaten:

- 125 g gefrorene Himbeeren
- 1/2 Banane, gefroren
- 100 ml Kokosnuss-Drink
- 100 g griechischer Joghurt
- 1 TL Honig

Als Topping:

Bananscheiben, Beeren, Kokoschips, gehackte Nüsse, Honig – je nach Geschmack und Vorrat.



So geht's:

Himbeeren, Banane, Kokosnuss-Drink, griechischer Joghurt und Honig in den Mixer geben und 30 Sekunden vermischen. Wenn alles eine schöne cremige Masse ist, ist der Smoothie fertig. Ab in die Schüssel damit und nach Belieben mit euren Lieblings-Toppings dekorieren!

Himbeereis-Bonbons



Hanni liebt Snacks, die gesund, schnell gemacht und natürlich superlecker sind. Und im Sommer am besten auch noch eiskalt.

Zutaten:

- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Messerspitze gemahlene Vanille
- 80 g Himbeeren (frisch oder gefroren)
- 1 EL Agavendicksaft
- Eiswürfelform

So geht's:

Joghurt, Vanille und Agavendicksaft zusammen verrühren. Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken und zu der Joghurtmasse geben. Sollten die Beeren sehr sauer sein, noch etwas Süße hinzugeben.

Den Himbeereisjoghurt in Eiswürfelformen füllen und mindestens 4 Stunden tiefkühlen. Dann aus der Form lösen und schon hast du den perfekten Sommer-Snack: eiskalt, lecker und gesund.

Mäuse-Tipp:

Du kannst das Ganze auch mit anderen Früchten probieren, zum Beispiel mit Mango, Heidelbeeren oder Erdbeeren. Wenn du die doppelte Menge zubereitest, kannst du die Masse auch in eine richtige Eisform füllen für tolles Eis am Stiel.

Käsekuchenmuffins mit Himbeerwirbel



Mmmmh... Käsekuchen mit Himbeeren! Die beiden Mäuse lassen dafür alles stehen und liegen. Die kleinen Muffins sind nicht nur richtig cremig, sondern auch ruckzuck gemacht.

Zutaten (für 12 Stück):

- 500 g Magerquark
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Eier
- 125 g Sahne
- 80 g Agavendicksaft
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 130 g Himbeeren

So geht's:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinblech mit Silikon- oder Papierförmchen auslegen.

Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben.

Quark mit Agavendicksaft, Eiern, Sahne, Vanillepuddingpulver und 1 TL Zitronenabrieb verrühren. Masse auf die Förmchen verteilen.

Himbeeren pürieren. Jeweils ein paar Kleckse Himbeerpüree auf die Quarkmasse geben und mit einem Holzstäbchen oder einer kleinen Gabel leicht verrühren.

Im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen. Gut auskühlen lassen und dann im Kühlschrank kaltstellen.

