

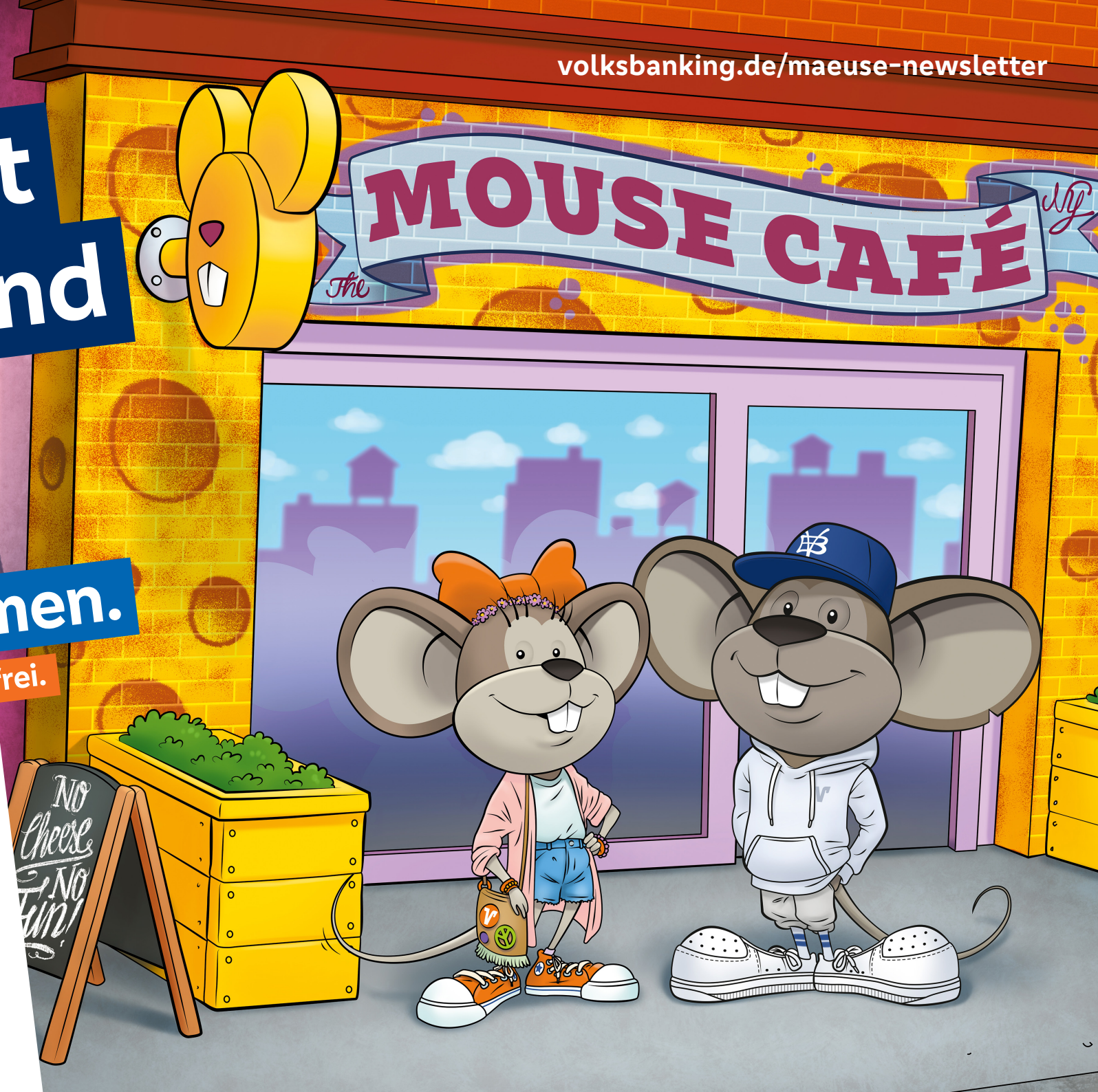
Spaß mit Hanni und Manni!

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 2026

► volksbanking.de/maeuse-newsletter



Kino-Spaß

Minions & Monster

Hanni und Manni laden alle MäuseClub-Kinder zur Kinopremiere von „**Minions & Monster**“ am **1. Juli 2026** ein. Erlebt die abgefahrenste, aberwitzige und natürlich absolut wahre Geschichte von den Minions und wie sie Hollywood erobern. Wie sie Filmstars werden, alles verlieren, Monster auf die Welt loslassen und den Planeten vor genau dem Chaos retten, das sie selbst angerichtet haben.

So funktioniert's:

Du bekommst im Juni einen **persönlichen Einladungsbrief**. 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.



Einzulösen nur in Verbindung mit einer persönlichen Einladung und Bestätigung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Auf zum Plopsaland

Action, Abenteuer, Nervenkitzel

Bereit für ein wildes Abenteuer? Im Plopsaland erwartet dich eine neue Familienachterbahn. Die Fahrt führt dich durch enge Kurven, dynamische Fahrelemente und spannende Überraschungen. Hanni und Manni schenken allen MäuseClub-Kindern, die kleiner als 140 Zentimeter sind, eine Ermäßigung von 5 Euro für das Plopsaland. Und das Gute daran: Der Gutschein ist bis **1. November 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.



Hoch hinaus!

Kletterspaß im HAPIK Mainz und Frankfurt

Wie wäre es mit einem Ausflug ins **HAPIK in Mainz oder Frankfurt**? In der Kletterhalle warten bunte Kletterwände, ein Hochseilgarten und besondere Challenges auf dich. Als **MäuseClub-Kind** bekommst du eine Ermäßigung von **5 Euro auf den Eintrittspreis**. Und ein tolles Geburtstagsangebot haben die Mäuse auch noch für dich klargemacht.

So funktioniert's:

Zeige bei deinem Besuch im HAPIK den Coupon mit dem Code MäuseClub an der Kasse vor. **Beim Online-Ticketkauf: einfach Code "MäuseClub" eingeben.** Einzulösen nur in Verbindung mit einem gültigen Ticket. Mehr zur Geburtstagsaktion: volksbanking.de/hapik



Event

Juli
2026



Kino-Spaß
Minions & Monster

5 Euro
Rabatt

August
2026



Plopsaland
Nummer 66047

5 Euro
Rabatt

September
2026



HAPIK
Code: MäuseClub

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. 12

Zucchini – der kleine Kürbis

Wusstest du, dass die Zucchini zur Familie der Kürbisse gehört? Sie ist quasi ein kleiner Kürbis, der früher geerntet wird. Oft grün und länglich, manchmal auch gelb, ähnlich einer Gurke, aber fester.

In Deutschland beginnt die Zucchini-Saison meist im Juni und reicht bis in den späten Herbst hinein. Während der Sommermonate kommen die Früchte meistens aus dem heimischen Freilandanbau. Zucchini kann man natürlich auch relativ unkompliziert im eigenen Garten anbauen. Sie brauchen vor allem viel Sonne, einen nährstoffreichen Boden und viel Wasser.

Sie besteht hauptsächlich aus Wasser und ist sehr leicht. Sie enthält Vitamine (wie C) und Mineralien (wie Kalium) und enthält Ballaststoffe. Das hilft deinem Bauch, gut zu arbeiten.

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

yum!



Super-Food Tipps!



Zucch-wow-Kuchen mit Schokohaube



Mannis Zucchinikuchen mit Schokohaube: super saftig, mega schokoladig – und ja, da versteckt sich ein bisschen Gemüse. Aber keine Sorge... merkt niemand!

Zutaten:

- 300 g Zucchini
- 1 Apfel
- 200 g gemahlene Mandeln
- 50 g Mehl
- 4 Eier
- 3 EL Ahornsirup
- 2 TL Backpulver
- 1 TL gemahlene Vanille
- 2 EL Backkakao
- 1 Prise Zimt

Schokohaube:

- 200 g Zartbitter-Kuvertüre
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Ahornsirup
- 3 EL gehobelte Mandeln



So geht's:

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Zucchini raspeln, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Apfel schälen und klein würfeln. Eier, Ahornsirup und gemahlene Vanille schaumig rühren. Backkakao, Backpulver, Mehl, Zimt und gemahlene Mandeln unterrühren. Zucchini und Apfelstücke unterheben. Teig in eine Kastenform füllen und ca. 45 Minuten backen. Nach 20 Minuten mit Alufolie abdecken. Für die Glasur Schokolade, Kokosöl und Ahornsirup im Wasserbad schmelzen, auf den abgekühlten Kuchen geben und mit gehobelten Mandeln bestreuen.

Hanni's Zucchini-Zauber-Bagels



Hanni hat gezaubert: außen knusprig, innen fluffig – und ein heimlicher Gemüse-Trick ist auch dabei! Lecker und ratzfatzt vernascht!

Zutaten:

- 2 Zucchini mittelgroß
- 200 g Dinkelmehl
- 250 g Magerquark
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Bagelgewürz

So geht's:

Backofen auf 180 °C vorheizen. Zucchini raspeln und gründlich ausdrücken – sie sollten trocken und locker sein. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, in Portionen teilen und zu Ringen formen. Mit Bagelgewürz bestreuen und bei 180 °C Umluft 30 Minuten goldbraun backen.

Mäuse-Tipp: Hanni liebt

Hanni liebt ihren Bagel leicht lauwarm mit Frischkäse und saftigen Tomaten. Soooo lecker.



Knusper-Sticks à la MäuseClub



Achtung Knusper-Alarm! Diese Zucchini-Sticks sind so lecker, dass sie ruckzuck aufgefuttert sind!

Zutaten:

- 1 Zucchini mittelgroß
- 4-6 EL Mehl
- 2-3 EL Parmesan
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Basilikum
- 2 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

So geht's:

Zucchini waschen und in fingerdicke Streifen schneiden (Schale dranlassen). Anschließend in gleichmäßige Zucchini-Sticks schneiden. Knoblauch pressen, Basilikum hacken und Käse reiben. Basilikum, Gewürze und Käse gut mit dem Pankomehl vermischen.

Panierstraße vorbereiten:

Teller 1: Mehl

Teller 2: Ei mit Milch verquirlen, Knoblauch unterrühren

Teller 3: Pankomehlmischung

Zucchini-Sticks zuerst in Mehl, dann im Ei wenden, anschließend in der Pankomehlmischung panieren und leicht andrücken. Backpapier in den Airfryer legen, die Zucchini-Sticks darauf verteilen und bei 200 °C für ca. 17 Minuten knusprig backen.

