

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: Januar bis März 2026



► [volksbanking.de/
maeuse-newsletter](http://volksbanking.de/maeuse-newsletter)

Bowling-Spaß

MäuseClub Bowling-Paket

Auf geht's zum Bowling mit Hanni und Manni! Die beiden haben ein tolles Bowling-Paket für dich vorbereitet. Für nur 3 Euro kannst du 2 Stunden bowlen und bekommst Leihschuhe, zwei Softgetränke und eine Portion Pommes. Infos zu Veranstaltungsorten, Datum und Uhrzeit: volksbanking.de/bowling

Anmeldung
ab sofort
möglich!



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Event

Januar
2026

Bowling-Spaß

Geschenk

Februar
2026

Legami Textmarker

Geschenk

März
2026

Tattoo-Sticker

Legami Textmarker

Alles gut markiert

Aufgepasst! Eine Truppe kunterbunter kleiner Bären will sich in deinem Schreibmäppchen einnisten. Mit Teddy's Mood von Legami, den 6 Mini-Textmarkern in Neonfarben, macht das Markieren und Malen gleich noch mehr Spaß.

So funktioniert's:

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



Nur solange der Vorrat reicht.

Tattoo-Sticker

Bunte Mäuse

Hanni und Manni kannst du jetzt ganz einfach auf deiner Haut tragen: Einfach Mäuse-Motive ausschneiden, Papier abziehen, auf die Haut legen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Kurz warten, lange Spaß haben. **Unser Mäuse-Tipp:** Die Sticker sehen auch super auf Ostereiern aus!

So funktioniert's:

Bring einfach den Coupon im März in deine Filiale oder zeig ihn digital auf dem Smartphone vor und hol dir deine Tattoo-Sticker bei uns ab.



Nur solange der Vorrat reicht.

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.

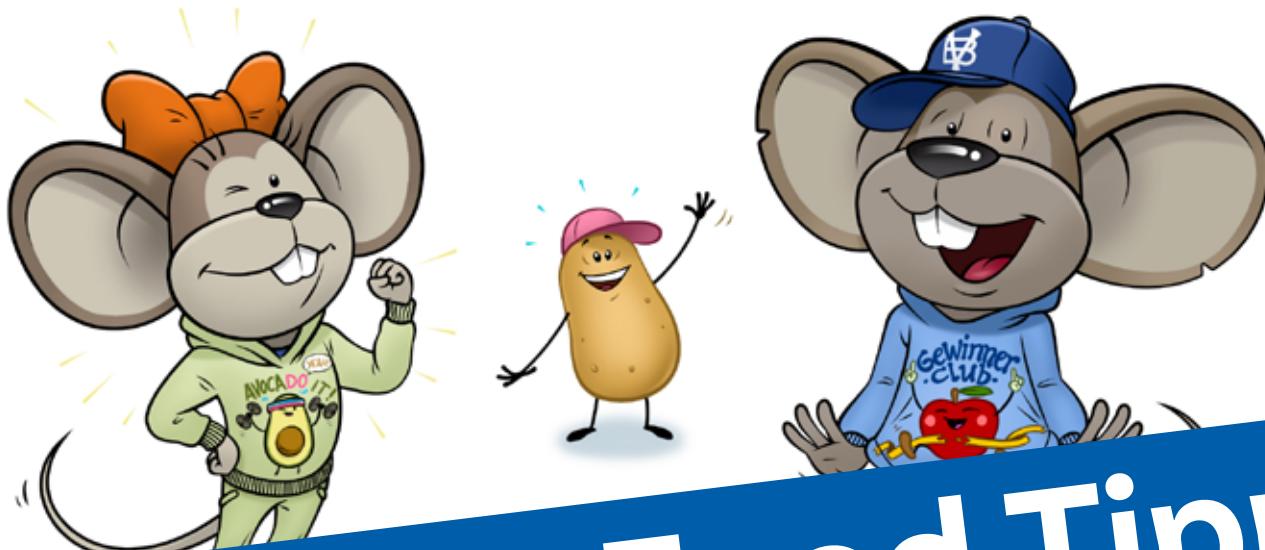
Food-Tipp Nr. 10

Kartoffel, eine tolle Knolle

Die Kartoffel ist ein echtes Multitalent. Sie enthält kein Fett, nur wenige Kalorien und ist reich an Ballaststoffen, die eine gesunde Verdauung unterstützen. Durch ihren besonderen Mix an Inhaltsstoffen sind Kartoffeln eine sehr gute Grundlage, damit du gut mit Nährstoffen wie Kalium, Vitamin C und Vitamin B6 versorgt bist.

Kalium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der deine Herzgesundheit, die Muskelfunktion und die Nervenkommunikation unterstützt. Wie Mineralstoffe sind Vitamine auch Stoffe, die der Mensch braucht, um gesund zu sein. Allerdings kann unser Körper die meisten dieser Stoffe nicht selbst herstellen. Darum müssen wir Dinge essen und trinken, die Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Vitamin B6 ist an einer ganzen Reihe von Stoffwechselprozessen beteiligt, vor allem für die Bildung des roten Blutfarbstoffs, und unterstützt unser Nerven- und Immunsystem. Vitamin C brauchen wir vor allem, damit sich unser Körper gegen Viren und Bakterien wehren kann.

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!



Hannis Quetschkartoffeln



Hanni liebt Kartoffeln – am liebsten knusprig und mit Käse überbacken!

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln mit Schale
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter
- 100 g geriebenen Käse
- 100 g Mais
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 2 Tomaten, in Scheiben
- etwas Salz und Pfeffer
- 200 g Kräuterquark oder ein Dip nach Wahl



So geht's:

Kartoffeln mit Schale in einem großen Topf mit Salzwasser etwa 20 Minuten weichkochen, dann abgießen und etwas ausdampfen lassen. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die gekochten Kartoffeln auf das Blech legen und mit einem Glas oder Kartoffelstampfer leicht flach drücken. Olivenöl darüberträufeln, mit Kräutern, Salz und Pfeffer bestreuen. Tomaten, Paprika und Mais auf die Kartoffeln geben und den Käse darüber streuen. Im Ofen etwa 35 Minuten backen, bis die Kartoffeln knusprig sind und der Käse geschmolzen ist. Mit Kräuterquark anrichten und genießen.

Mannis liebste Kartoffelsuppe



Absoluter Favorit auf Mannis Speiseplan ist eine Kartoffelsuppe: einfach, schnell gekocht und superlecker!

Zutaten:

- 1 Bund Suppengrün
- 500 g Kartoffeln
- etwa 750 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpulver (oder einen Würfel)
- 2 EL Schmand
- Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas Petersilie oder andere Kräuter



So geht's:

Putze zuerst das Suppengemüse, schäle die Kartoffeln, schneide alles klein und gib es zusammen in einen Topf. Gieß so viel Wasser auf, dass alles gut bedeckt ist. Gib das Gemüsebrühpulver hinzu und lass alles etwa 25 Minuten köcheln. Wenn die Kartoffeln und das Gemüse weich sind, pürierst du die Suppe mit dem Stabmixer. Zum Schluss kannst du noch etwas Schmand dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und Kräuter darüber geben.

Mäuse-Tipp:

Manni isst seine Suppe am liebsten mit Würstchen: Einfach in Scheiben schneiden und zum Erwärmen kurz in die Suppe geben.

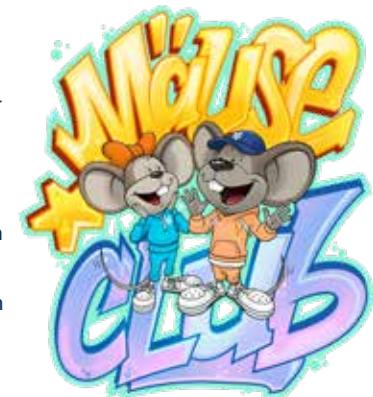
Mäuse Waffelpuffer



Waffeln und Kartoffelpuffer in einem – diese knusprige Kombi futtern die beiden Mäuse blitzschnell weg.

Zutaten für 2 Waffeln:

- 400 g Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- optional 1 kleine Zwiebel
- Öl für das Waffeleisen



So geht's:

Kartoffeln schälen und fein raspeln. Falls gewünscht, Zwiebeln ebenfalls schälen und feinhacken. Mit Ei und Mehl mischen. Das Waffeleisen aufheizen und mit Fett auspinseln. Die Kartoffelpuffer-Waffeln portionsweise aussacken. Dabei nicht zu viel Teig auf einmal hineingeben und etwas verteilen. Damit die Kartoffeln gut durchgebacken und schön knusprig werden, etwa 10 Minuten lang im Waffeleisen backen. Sie dürfen richtig knusprig aussehen. Mit Apfelmus verfeinert schmeckt es den Mäusen richtig gut.