

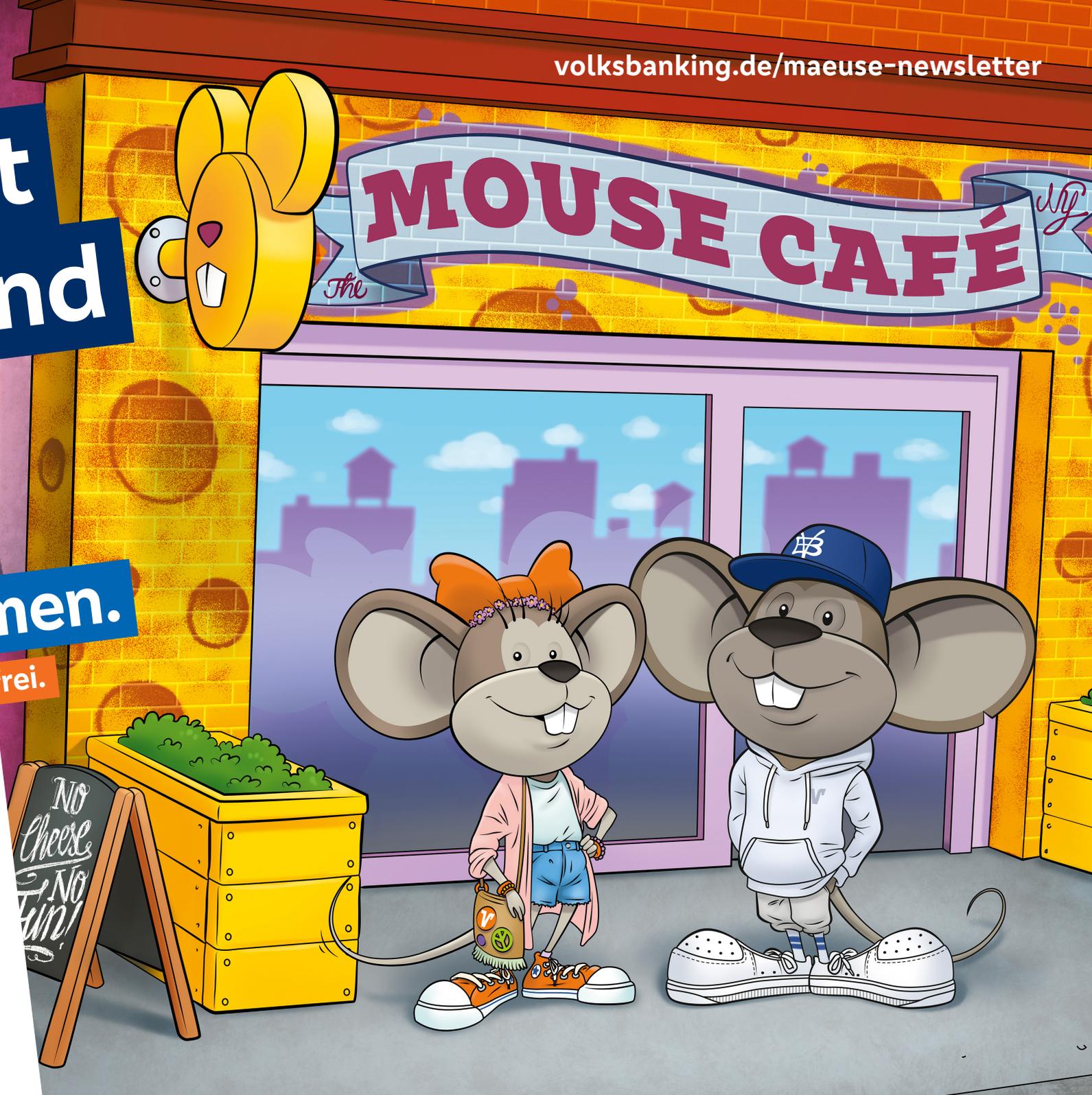
Spaß mit  
Hanni und  
Manni!

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: Oktober bis Dezember 2025



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

## Bunte Power

### Toller Teller für starke Mäuse

In den Weltsparwochen gibt es für alle Mäuse-Kinder einen tollen Teller aus hochwertigem Bio-Kunststoff von der Firma koziol. Hier ist viel Platz für eine bunte Vielfalt an Obst und Gemüse.

#### So funktioniert's:

Bring einfach dein Erspartes zwischen dem **1. Oktober und 31. Oktober 2025** zusammen mit dem Coupon in deine Filiale oder zeige ihn digital auf dem Smartphone vor und hole dir deinen Teller ab.



Nur solange der Vorrat reicht!

## Adventskalender

### Süße 24 Tage

Du kannst das Weihnachtsfest auch kaum erwarten? Dann versüße dir die Adventszeit mit dem Fairtrade-Schokoladen-Adventskalender von Hanni und Manni. So macht das Warten gleich viel mehr Spaß!

#### So funktioniert's:

Bringe einfach den Coupon im November in deine Filiale oder zeige ihn digital auf dem Smartphone vor und hole dir deinen Adventskalender bei uns ab.



Nur solange der Vorrat reicht!

## Aktion Glück

### Teile dein Glück mit anderen!

Hanni und Manni möchten zu Weihnachten etwas Gutes tun und du kannst sie dabei unterstützen: Für jeden Schneemann, den du verschönerst, spenden sie 1 Euro an die Tafel e. V. Hier werden Lebensmittel gerettet und an benachteiligte Menschen weitergegeben. Die eine Hälfte geht an den Verein in Mainz, die andere nach Darmstadt.

#### So funktioniert's:

Unter [volksbanking.de/glueck](https://volksbanking.de/glueck) kannst du dir die Malvorlage herunterladen. Verschönere sie und bringe sie im Dezember in deiner Filiale vorbei. Hanni und Manni sagen jetzt schon „Vielen Dank“!



Geschenk

Oktober 2025



Teller koziol

Geschenk

November 2025



Adventskalender

Spende

Dezember 2025



Tafeln

## 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. 9 Gesund und bunt

Stell dir vor, dein Teller ist wie ein Regenbogen und jede Farbe im Essen hat besondere „Superkräfte“ für deinen Körper. Denn wenn du viele verschiedene Farben isst, bekommt dein Körper all die unterschiedlichen Vitamine und Nährstoffe, die er braucht, um gesund, stark und fit zu bleiben. So, als würdest du dir einen Superhelden-Anzug aus allen Regenbogenfarben anziehen – jede Farbe bringt eine andere Fähigkeit:

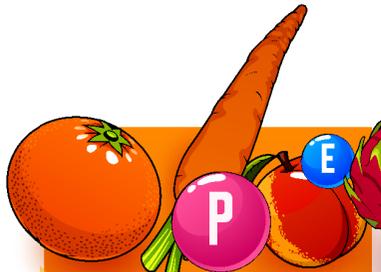
Rote Früchte oder rotes Gemüse wie Erdbeeren, Tomaten oder Paprika geben dir Energie und helfen deinem Herz, stark zu bleiben. Karotten, Kürbis, Mais, also die orangefarbenen und gelben Gemüse und Früchte wie Aprikosen und Ananas, sind gut für deine Augen und deine Haut.

Grün wie Brokkoli, Gurken und Spinat oder Kiwis und Limetten machen dich stark und helfen deinem Körper, sich gegen Krankheiten zu wehren. Blaue und lilafarbene Heidelbeeren, Pflaumen, Trauben oder Auberginen und Rotkohl schützen dein Gehirn und machen dich schlau. Und weißes Gemüse wie Blumenkohl, Knoblauch oder Kohlrabi helfen dabei, dass du nicht so schnell krank wirst.

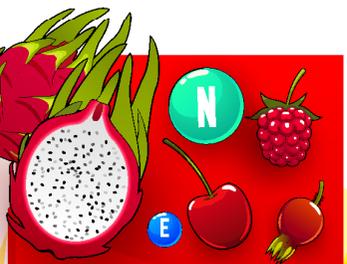
Für mehr leckere Tipps und Infos melde dich einfach für den MäuseClub-Newsletter an. In jedem neuen Newsletter gibt es ein Super-Food, das dir die Mäuse genauer vorstellen. [volksbanking.de/maeuse-newsletter](https://volksbanking.de/maeuse-newsletter)

# Super-Food Tipps!

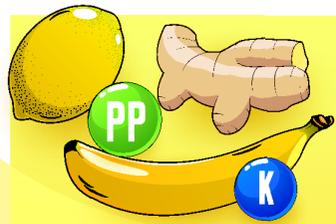




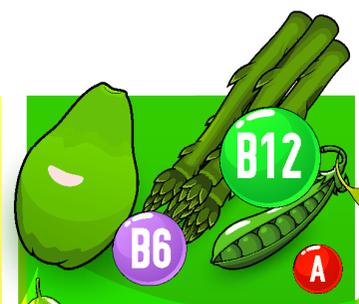
**Orange**  
unterstützt die Krebsprävention.



**Rot**  
fördert die Herzgesundheit.



**Gelb**  
fördert die Hautgesundheit.



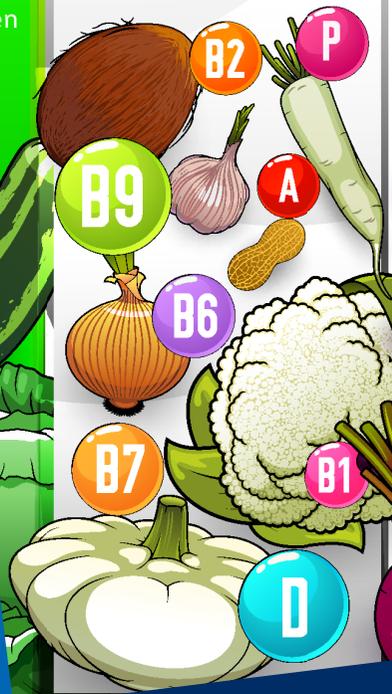
**Grün**  
hilft bei der natürlichen Entgiftung.



**Weiß**  
stärkt das Immunsystem.



**Lila**  
unterstützt die Langlebigkeit.



**Gesund und bunt**

# Mannis Regenbogen-Pizza



## Zutaten für den Teig

- 150 g Magerquark
- 300 g Dinkelmehl Typ 1050 und 1 EL zum Bearbeiten
- 50 ml Milch (3,5 % Fett)
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Backpulver
- 1 Ei
- eine Prise Salz

## Zutaten für den Belag

- 100 g Frischkäse
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer
- 150 g Blattspinat, aufgetaut
- 1 Möhre
- 2 bis 3 Rotkohlblätter
- 1 rote Paprika
- 2 EL Mais aus der Dose
- 125 g Mozzarella
- etwas Olivenöl
- eine Handvoll Kirschtomaten

- 1.** Spinat abtropfen lassen und vorsichtig mit den Händen ausdrücken. Möhre putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Rotkohlblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
- 2.** Für den Pizzateig 150 g Quark mit Mehl, Milch, Backpulver, Salz und Ei in einer Schüssel zügig zu einem Teig verkneten, nach und nach das Olivenöl dazugeben. Teig mit einem bemehlten Nudelholz auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu einem großen Kreis (etwa 30 cm Durchmesser) ausrollen.
- 3.** Pizzaboden gleichmäßig mit dem Frischkäse bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern bestreuen. Gemüse von außen nach innen ringförmig darauf verteilen: ganz außen Spinat, dann Rotkohl, rote Paprika, Möhren und innen Mais. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl darüber geben.
- 4.** Regenbogen-Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) auf der untersten Schiene 10 Minuten backen. Temperatur auf 220 °C (Umluft 200 °C) erhöhen und die Regenbogen-Pizza weitere 10 Minuten backen, bis sie fertig ist. Zum Schluss noch mit ein paar Kirschtomaten garnieren.



**CRUNCH!**

# Hannis bunter Waffel-Schmaus



## Zutaten für 2 Waffeln

- 60 g Dinkelmehl
- 180 ml Mandelmilch
- 3/4 TL Zimt
- eine Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Mandelmus
- 1/2 Banane, zerdrückt
- ein Schuss Apfelsaft
- frisches buntes Obst wie Heidelbeeren, Kiwi, Apfel, Trauben, Banane und Aprikosen
- etwas Vanille-Joghurt oder Quark
- eine Handvoll Nüsse



- 1.** Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Rührlöffel gut vermischen. Währenddessen das Waffeleisen aufheizen und mit einem Schuss Pflanzenöl einfetten.
- 2.** Eine kleine Suppenkelle voll Teig auf das Waffeleisen geben und Deckel drauf.  
**Tipp:** An die optimale Teigmenge tastest du dich am besten nach und nach heran. Jedes Waffeleisen ist anders.
- 3.** Die Waffel etwa 3 bis 4 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig ist und sich leicht vom Eisen löst.
- 4.** Etwas Joghurt oder Quark und eine bunte Mischung deiner Lieblingsfrüchte auf die Waffel geben. Wer mag, kann noch ein bisschen Ahornsirup oder Honig und ein paar Nüsse dazugeben.

### Mäuse-Tipp:

Hannis Waffeln am Stiel sind bei jeder Party der Hit. Einfach Waffel und Lieblingsfrüchte im Wechsel auf einen Eisstiel stecken. Hanni beträufelt ihre Waffel am Stiel gerne noch mit etwas geschmolzener dunkler Schoki und toppt sie mit Pistazienstückchen. Mmmmh!

# Knallbunte Mäusestulle



## Zutaten

- 2 Blätter Rotkohl
- etwas Rote Bete, vorgegart
- 3 Scheiben Tomate
- 1/2 Möhren, geraspelt
- 1/4 gelbe Paprika
- eine kleine Handvoll Babyspinat
- 3 Scheiben Salatgurke
- 1/4 Avocado
- eine kleine Handvoll Sprossen
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Frischkäse oder Hüttenkäse
- 1/2 TL Stullen- Avocado-Gewürz

## Mäuse-Tipp:

Hanni liebt Abwechslung auf ihrer Stulle und nimmt statt Käse auch gerne mal einen leckeren Hummus oder einen anderen vegetarischen Aufstrich. Manni macht auf seine Stulle manchmal auch noch einen Teelöffel Pesto, das ist auch superlecker. Mmmmh!



- 1.** Gemüse waschen, Rotkohlblätter in feine Streifen schneiden und Karotten raspeln. Rote Bete und Paprika in Streifen, Tomate und Gurke in Scheiben schneiden.
- 2.** Avocado halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in dünne Scheiben schneiden.
- 3.** Beide Brotscheiben mit Frischkäse oder Aufstrich bestreichen.
- 4.** Eine Brotscheibe mit dem Rotkohl, der Roten Bete, Karotten, Paprika, Tomaten und Gurken belegen. Dann noch die Avocado, ein bisschen Gewürz sowie die Sprossen dazugeben. Zum Schluss die andere Brotscheibe drauflegen und gut festdrücken – fertig ist die knallbunte Mäuse-Stulle.



# Weltsparwochen-Gewinnspiel im Oktober

## Gewinne einen Erlebnistag im Europa-Park

In den Weltsparwochen hast du die Chance auf einen Supergewinn: einen Erlebnistag für dich und deine Familie im Europa-Park.

**Mitmachen ist ganz einfach:** Komme in der Zeit vom **1. Oktober bis 31. Oktober 2025** bei uns vorbei, zahle dein Erspartes auf dein Konto ein, hole dir dein Weltsparwochengeschenk ab und bereite etwas Gesundes und Leckeres auf deinem neuen Mäuse-Teller zu.

Teile deine gesunden Leckerbissen mit uns. Schicke uns bis **7. November 2025** ein Bild und das Rezept deines gesunden Tellers. Unter allen Einsendungen verlosen wir drei Familientage im Europa-Park.

**Hanni und Manni haben eine Mission:** dass alle kleinen Mäuse zu großen und starken Mäusen heranwachsen. Und dafür sind gesunde Lebensmittel superwichtig. Sie sind die Grundlage für ein gesundes Leben. Sie sorgen dafür, dass du körperlich und geistig fit bist und dich wohlfühlst.

**Mehr zum Europa-Park:** Im Herzen Europas, zwischen Schwarzwald und Vogesen, liegt einer der schönsten Freizeitparks der Welt. In 20 Themenbereiche gegliedert, kannst du zusammen mit deiner Familie im Europa-Park über 100 Attraktionen, traumhafte Shows und 14 Achterbahnen erleben – von der längsten Achterbahn in Europa bis zum Fahrspaß für die Jüngsten. Ein unvergesslicher Tag ist euch garantiert.



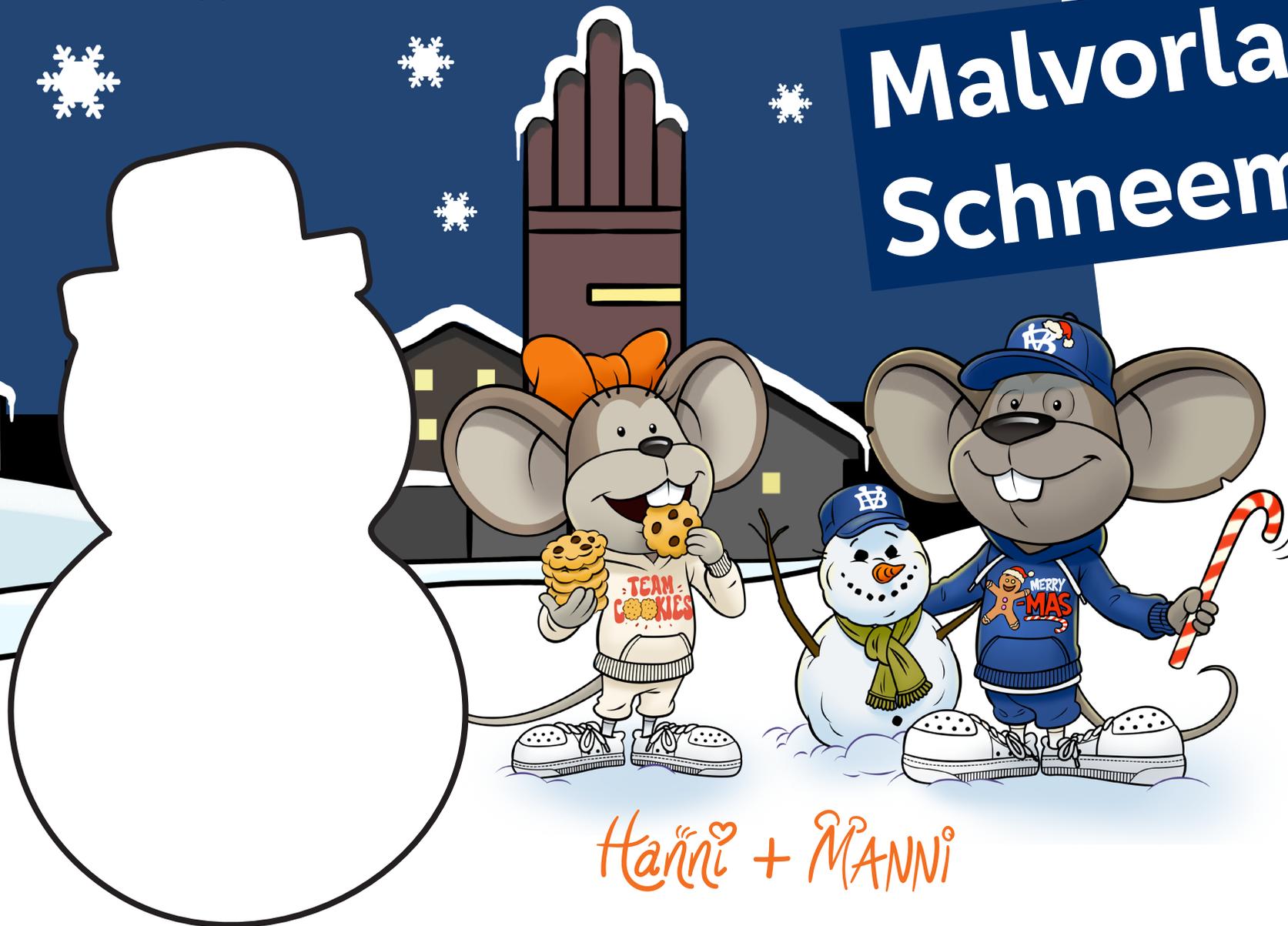
# Teilnahme Gewinnspiel



## So funktioniert's

1. Richte ein buntes leckeres Rezept auf deinem Mäuse-Teller an.
2. Mache ein Foto von deinem Teller.
3. Notiere das Rezept (Zutaten und Zubereitung).
4. Lade dein Foto und das Rezept auf unserer Webseite hoch: [volksbanking.de/europapark](https://volksbanking.de/europapark)

# Malvorlage Schneemann



Verschenke zu Weihnachten ein bisschen Glück: Einfach den Schneemann ausschneiden, ausmalen und in deine Filiale bringen oder in den Briefkasten werfen.

