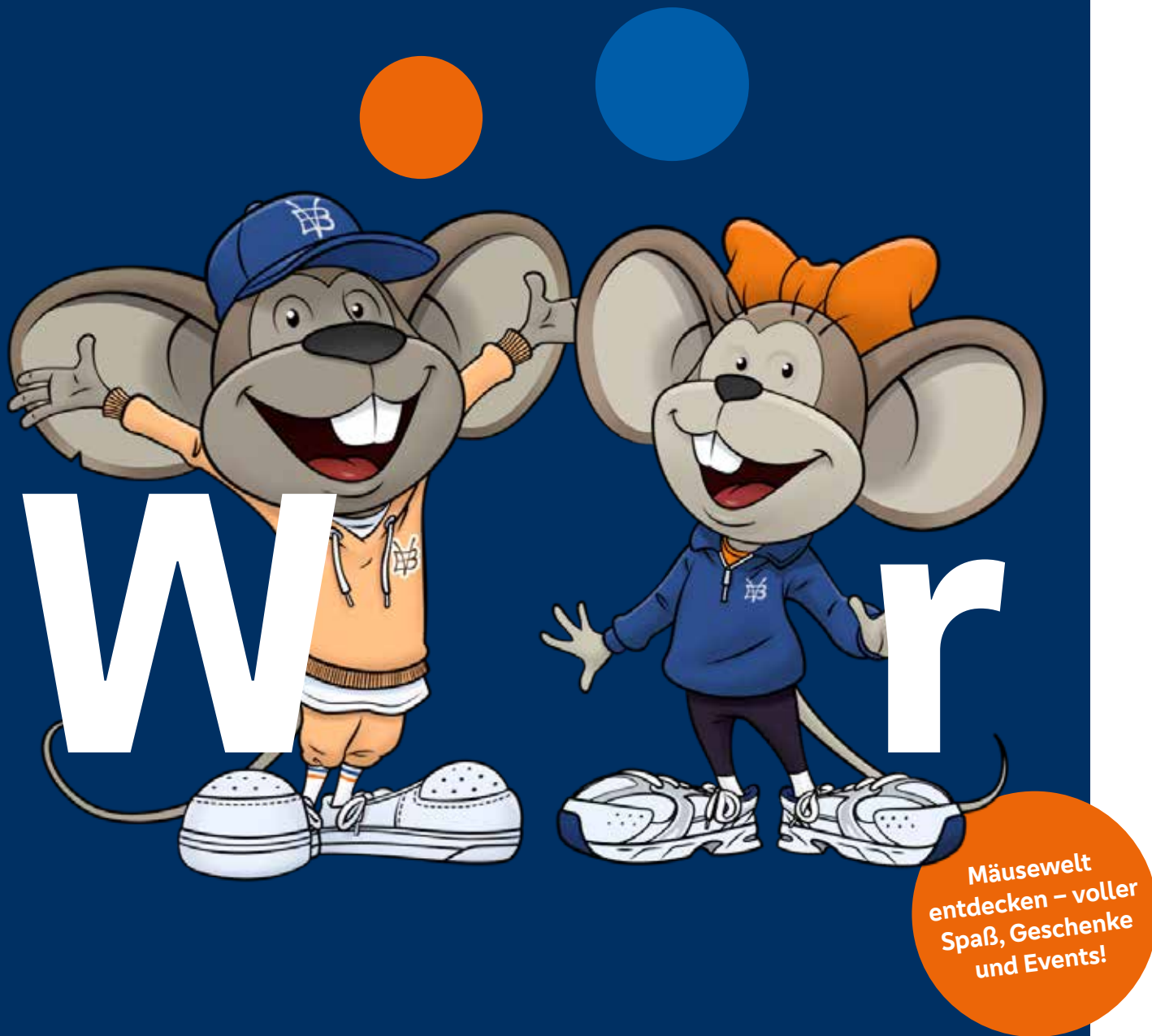




Wir haben neue Vorteile im Gepäck!

Zwölf Überraschungen im Jahr von
Hanni und Manni! Melde dich mit deinen
Eltern zum Mäuse-Newsletter an.
Mehr auf volksbanking.de/maeuse

Wir machen den Weg frei.

MäuseVorteile: Oktober bis Dezember

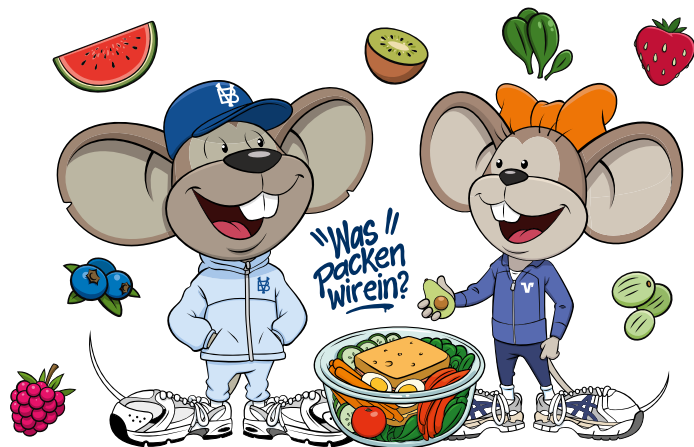
Weltsparwochen

Mäuse und gesunde Snacks sammeln

In den Weltsparwochen gibt es für alle Mäuse-Kinder eine Nora Dose aus hochwertigem Bio-Kunststoff von der Firma koziol. Hier ist viel Platz für eine bunte Vielfalt an Obst, Gemüse und andere gesunde Leckereien.

So funktioniert's:

Bring einfach dein Erspartes zwischen dem **1. Oktober und 15. November 2026** zusammen mit dem Coupon in deine Filiale oder zeige ihn digital auf dem Smartphone vor und hole dir deine Meal-Prep-Dose 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 Engel, den du verschönerst, spenden sie 1 Euro an den Kinderschutzbund e.V. Er setzt sich dafür ein, dass es Kindern gut geht und ihre Rechte geschützt werden.

So funktioniert's:

Unter 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
2026

Koziol Nora Dose



Geschenk

November
2026

Adventskalender



Spende

Dezember
2026

Spendenprojekt



Auf die Löffel, fertig, **sparen!**

Hannis und Mannis Knusper-Milch-Bowl **Knusprig. Cremig. Honigsüß.**

Das brauchst du

- 50 g Zartbitterschokolade
- 400 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 250 g Magerquark oder Skyr
- 50 g Honig
- 50 g gepufftes Getreide z. B. Haferpops, Dinkelpops oder gepuffter Quinoa
- 50 g Zartbitterschokolade zum Schmelzen

So geht's

Schokolade vorbereiten

Hacke die Schokolade klein und lege sie erst mal zur Seite.

Pudding kochen

Pudding so zubereiten, wie es auf der Verpackung steht – den Zucker aber weglassen

Quark und Süße unterrühren

Gib den Quark und den Honig in den Pudding.

Rühre alles gut um und probiere: Süß genug? Fülle die Hälfte davon in eure NORA BOX oder eine Schüssel.

Schokopudding machen

Rühre in den restlichen warmen Pudding im Topf die gehackte Schokolade ein.

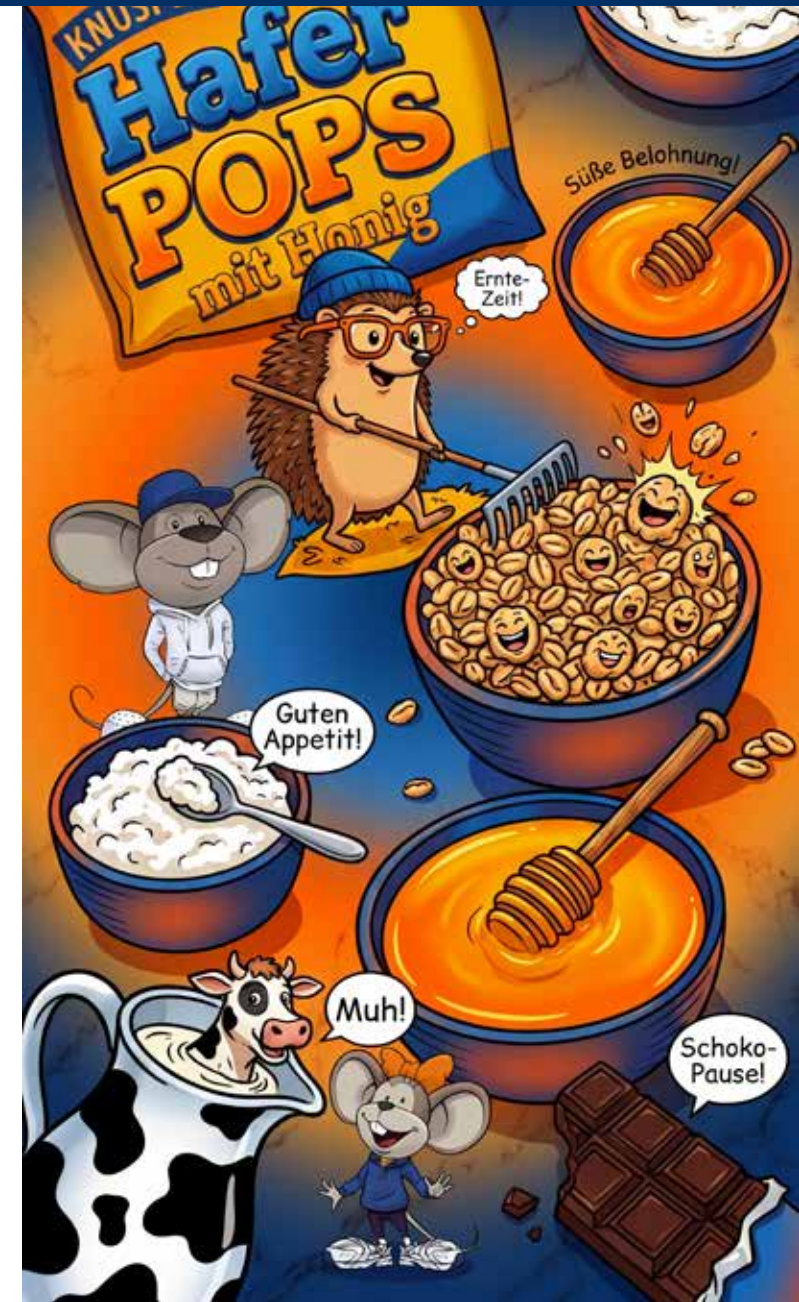
So wird aus hellem Pudding ein Schokopudding.

Alles schichten

Streut das gepuffte Getreide auf den hellen Pudding. Darauf kommt der Schokopudding. Brich die Schokolade in kleine Stücke. Schmilz sie mit Hilfe eines Erwachsenen über warmem Wasser oder vorsichtig in der Mikrowelle. Rühre dabei immer wieder um, bis die Schokolade flüssig ist. Zum Schluss träufelt ihr etwas geschmolzene Schokolade oben drüber.

Kurz warten und genießen

Stellt die Bowl kurz in den Kühlschrank, bis die Schokolade fest ist. Dann: Löffel rein und los!



Food-Tipp: 13

Wusstest du, dass ganz viele Lebensmittel echte Superpower haben?

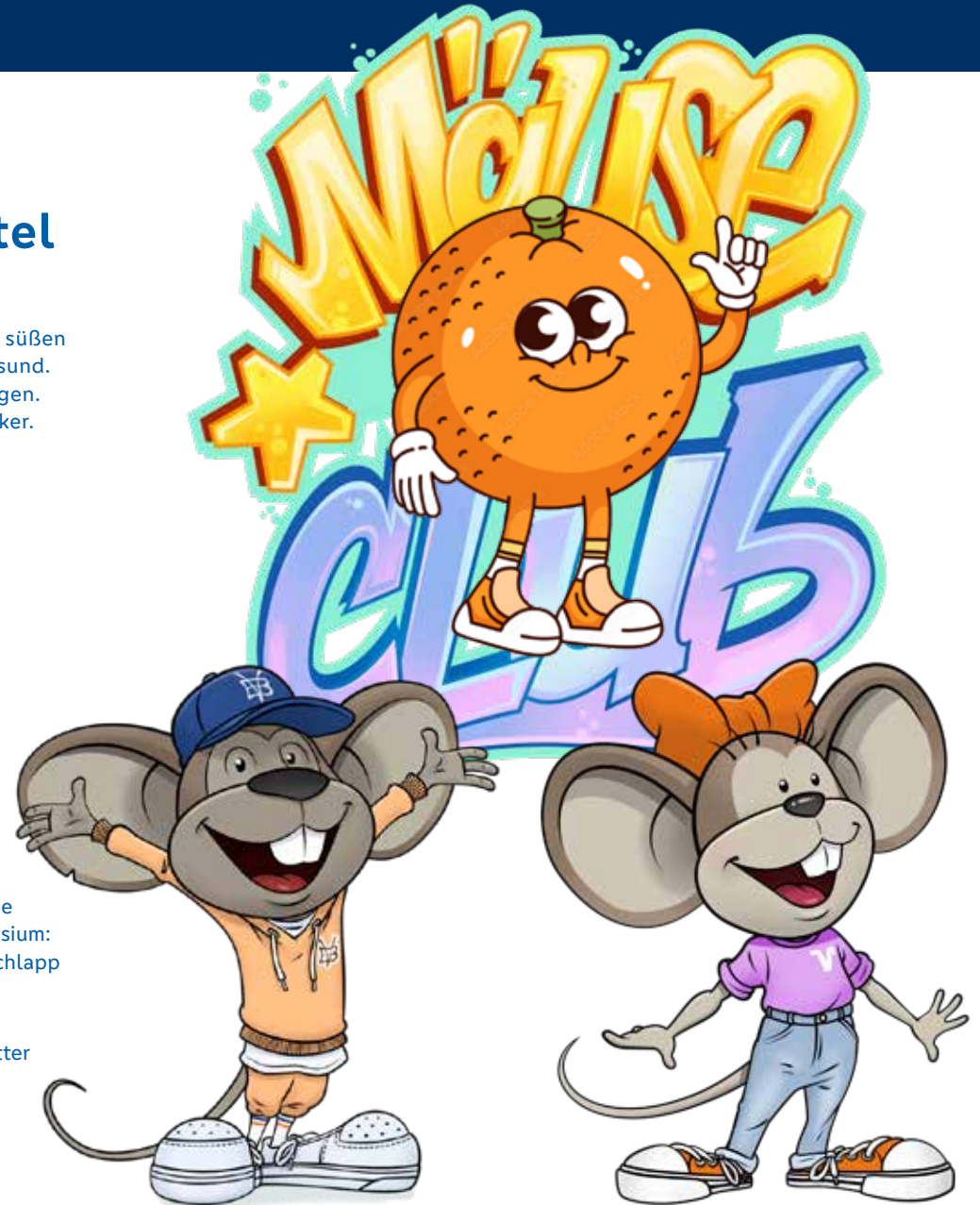
Hanni und Manni schwören auf Vollkorn, Bananen und Beeren, lieben Äpfel und Avocados und süßen am liebsten mit Ahornsirup. Das alles ist nämlich nicht nur superlecker, sondern auch supergesund. Eine gesunde Ernährung kann deine Gesundheit positiv beeinflussen und Krankheiten vorbeugen. Gut ist es, wenn du viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte isst, aber nur wenig Salz und Zucker.

Food-Tipp Nr. 13

Orangen

Stell dir vor, jede Orange ist ein Superhelden-Hauptquartier! Wenn du sie isst, ziehen diese Helden direkt in deinen Körper ein und starten ihre Mission: Captain Vitamin C, der Bodyguard mit dem glänzenden Schutzschild, verteidigt dich gegen fiese Schnupfenmonster und gemeine Bakterien-Gangster. Er ist der Chef deiner Abwehrkräfte und sorgt dafür, dass du stark und fit bleibst. Der Turbo-Heiler hilft dir, wenn du eine Schramme hast – mit der Kraft der Orange flickt er deine Haut fast wie mit einem Zauberstab wieder zusammen und baut ein stabiles „Gewebe-gitter“, damit Wunden schneller verschwinden. Agent Ballaststoff versteckt sich in den weißen Fäden der Orange und saust blitzschnell durch deinen Bauch, wo er für Ordnung sorgt, damit deine Verdauung läuft wie ein Rennwagen. Und dann sind da noch die Mineral-Ritter Kalium und Magnesium: Sie geben deinen Muskeln echte Superkräfte, damit du klettern, rennen und toben kannst, ohne schlapp zu machen, und halten ganz nebenbei auch dein Herz im richtigen Rhythmus.

Für noch mehr leckere Tipps und spannende Infos melde dich einfach für den MäuseClub-Newsletter an – in jeder Ausgabe wartet ein neues Super-Food darauf, von dir entdeckt zu werden. Jetzt zum MäuseClub-Newsletter anmelden: volksbanking.de/maeuse-newsletter



Mannis Orangen-Smoothie



Zutaten

- 1 Orange
- 1 reife Banane
- 125 g Skyr
- 1/2 Stange Vanillemark
- 300 ml Milch oder Pflanzendrink
- 20 g Haferflocken
- Honig zum Süßen
(Menge nach Geschmack)

Schäle die Orange und Banane und gib sie gemeinsam mit den übrigen Zutaten in einen Mixer. Püriere alles zu einem glatten Shake.



Der Smoothie ist ein supergesundes Frühstück. Du kannst ihn ganz einfach vorbereiten und mit zur Schule nehmen oder morgens schnell machen und sofort genießen! Der Smoothie macht dich richtig satt und steckt voller Energie – ein echter Power-Booster!

Hier sind die geheimen Superkräfte der Zutaten:

Die Orange ist wie ein Vitamin C-Turbo. Sie macht dein Immunsystem stark, damit du die fiesen Erkältungen wegschnupfen kannst! Die Haferflocken geben dir starke Nerven (die Vitamine B1 und B6 helfen dabei!) und wichtige Ballaststoffe, damit dein Bauch glücklich ist. Die Banane ist ein schneller Energielieferant – perfekt zum Rennen und Toben. Außerdem stecken hier auch Vitamin B6 und wichtiges Magnesium drin. Der Skyr gibt deinem Körper viel Kalzium für superstarke Knochen und ganz viel Eiweiß für deine Muskeln. Die Milchsäurebakterien im Skyr sind wie eine kleine, fleißige „Bauch-Polizei“. Wenn du den Smoothie trinkst, wandern sie in deinen Bauch. Dort vertreiben sie die „bösen“ Bakterien und räumen auf, damit du dich rundum wohlfühlst!

Hannis Orangen-Hafercookies



Zutaten

- 130 g Weizenmehl (Type 550)
- 100 g zarte Haferflocken
- 1/2 TL Natron
- 1/4 TL Salz
- 115 g Butter, auf Raumtemperatur gebracht
- 80 g Vollrohrzucker
- 2 EL Orangensaft, frisch gepresst
- 1 EL Orangenschale (Bio), frisch gerieben
- 1 großes Ei
- 80 g Pekannüsse, klein gehackt
- 4 EL ungesüßte Kokosflocken



Heize den Ofen auf 155 °C Umluft und lege 2 Backbleche mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel Butter, Zucker, Orangensaft, Orangenschale und Ei mit dem Rührgerät cremig rühren.

In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Haferflocken, Natron und Salz vermengen und dann zu den feuchten Zutaten geben. Alles gut miteinander vermischen und zum Schluss noch die Nüsse und die Kokosflocken unterheben.

Nimm jeweils etwa 1 gehäuften Teelöffel von der Teigmasse und gib ihn auf das Backblech. Lass zwischen den Häufchen ein paar Zentimeter Platz. Die Zutaten ergeben etwa 24 Cookies – je nach Größe. Die Haferflocken Cookies 10–12 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.

Der richtige Zeitpunkt, um die Kekse aus dem Ofen zu nehmen: Sie sollten an den Rändern leicht braun und in der Mitte noch weich sein. Dann sind sie nach dem Abkühlen an den Rändern leicht knusprig und in der Mitte saftig und weich –mmmhhh!

Mäuse-Tipp:

Für ein bisschen Weihnachtsstimmung kannst du auch noch einen kleinen Teelöffel Zimt, Spekulatius- oder Lebkuchen-Gewürz zum Teig geben. Und statt Pekannüssen sind auch Mandeln oder Walnüsse sehr lecker.

Gefüllte Mäuse-Orange



Zutaten für 4 Orangen

- 4 Bio-Orangen
- 200 g Magerquark
- 100 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1/2 Stange Vanillemark
- 1/4 TL Zimt
- 1 Scoop Vanillegeschmackspulver
- 3/4 TL geriebene Bio Orangenschale

Für die Deko

- 4 Orangenscheiben halbiert
- 2 Spekulatiuskekse
- geriebene Bio-Orangenschale
- Himbeeren

Wasche die Orangen gründlich unter fließendem Wasser und trockne sie mit einem Küchentuch. Schneide anschließend das obere Drittel der Orangen ab. Reibe die Schale des oberen Drittels. Die geriebene Orangenschale benötigst du für die Füllung. Presse die Orangen aus und achte darauf, dass die Schale nicht bricht.

Verrühre in einer Schüssel den Quark, die Milch oder den Pflanzendrink mit 50 ml des frischen Orangensaftes, der geriebenen Orangenschale, dem Zimt, dem Vanillemark und dem Vanillegeschmackspulver.

Fülle den Quark in einen Spritzbeutel und fülle die ausgepressten Orangen damit. Dekoriere diese nun mit dem zerbrochenen Spekulatiuskekse, geriebener Orangenschale, den Orangenhälften und Himbeeren. Stelle die gefüllten Orangen für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank.

Mäuse-Tipp:

Die gefüllte Mäuse-Orange ist auch ein leckeres Dessert zu Weihnachten und ein echter Hingucker!





Wir teilen unser Glück!

Dein Engel kann helfen!

Schnapp dir deine Stifte und mach unseren Engel kunterbunt! Bringe deine fertige Malvorlage im Dezember in eine Filiale der Volksbank oder wirf sie in den Briefkasten. Das Besondere: Für jeden bunt gestalteten Engel spenden Hanni und Manni 1 Euro an den Kinderschutzbund. So kannst du mit deiner Kreativität anderen Kindern helfen.

Vielen Dank fürs Mitmachen!

Hanni + Manni

