

KINDER

Griass di

bei Nah&Frisch



Nah&Frisch



Magnet- Lesezeichen!

Hol dir jetzt gratis dein faltbares
Magnet-Lesezeichen bei
deinem Nah&Frisch-
Kaufmann!



Rezepttipp

d'arbo

Ausmalbildchen



Rätselspaß

Der Neue



Rumms! Mit einem lauten Knall landet die Schultasche auf dem Tisch. „Griiß eich!“, schreit Max. „Wie waren die Ferien? Ziemlich kurz, oder?“ Lukas lümmelt in der Bank hinter ihm und legt den Kopf auf seine Arme. Langsam öffnet er ein Auge. „Musst du so laut sein? Es ist der erste Schultag und ich bin müüüde“, gähnt er und macht sicherheitshalber das Auge wieder zu.



einander von ihren Ferien. Erst als Frau Schmidt, die Lehrerin, den Klassenraum betritt, wird es still und alle beruhigen sich. „Ich freue mich, euch alle wiederzusehen, und hoffe, ihr hattet schöne Ferien“, sagt sie zur Begrüßung und lächelt in die Klasse. Doch dann gleitet ihr Blick nachdenklich über die Bankreihen.

„Merkwürdig“, sagt sie und murmelt: „Hm, da fehlt noch einer.“

Lachend und schwatzend treffen nach und nach alle Kinder im Klassenzimmer ein. Alles ist so wie im letzten Jahr. Marie sitzt neben Sofie, Lukas döst in der hinteren Bank und Max überlegt sich, welche Streiche er den anderen spielen soll. Anna sitzt wieder in der ersten Reihe und ordnet ihre Stifte. „Ich war am Meer!“ „Ich war mit dem Zelt unterwegs!“ „Ich habe ausgeschlafen!“ Die Kinder erzählen lautstark und durch-

Plötzlich ertönt von draußen ein lautes Klopfen. Bumm. Bumm. Bumm. Frau Schmidt sieht gleich Max an und hebt eine Augenbraue. „Ich war’s nicht!“, ruft dieser sofort. „Ich habe überhaupt noch nichts gemacht!“ Bumm. Bumm. Bumm.



Da öffnet sich die Tür und jemand betritt den Raum. Jemand? Die Kinder sehen staunend zu, wie eine blaugrüne runde Gestalt den Klassenraum betritt. „Da bist du ja endlich!“, ruft Frau Schmidt. „Du weißt aber schon, dass wir hier um acht Uhr anfangen, oder?“ Die Gestalt blickt verlegen nach unten. „Hab nicht hergefunden, Entschuldigung“, murmelt sie und blickt verlegen von links nach rechts. Frau Schmidt räuspert sich. „Na ja, morgen weißt du es dann.“ „Kinder“, wendet sie sich an die Klasse: „Das ist Herbert. Herbert kommt von sehr weit her aus dem Wugelland. Er hat in den Ferien extra unsere Sprache gelernt, damit er hier in die Schule gehen kann. Ab jetzt ist er in dieser Klasse und ich erwarte, dass ihr nett und freundlich zu ihm seid.“ Streng blickt sie in die Gesichter der Kinder, die lammfromm zu ihr hinauflächeln.

Die erste Schulstunde vergeht wie im Flug. Immer wieder werfen die Kinder verstohlene Blicke zu Herbert und endlich kommt die erste Pause. Max stellt sich mit verschränkten Armen vor Herbert auf. „Schön ist aber anders“, kommentiert er und sieht den Neuen herausfordernd an. „Wie willst du mit dieser Figur mit uns Fußball spielen?“, setzt er nach. Doch da meldet sich Anna, die sonst immer ganz ruhig ist. „Ich finde ihn eigentlich ganz kuschelig“, sagt sie leise und errötet. Herbert räuspert sich. „So schön finde ich dich auch nicht. So dürr und nichts dran. Wer steht denn bei den Spielen im Tor?

Drei von euch? Und außerdem: Da wo ich herkomme, sehen alle aus wie ich. Also natürlich nicht ganz so fesch wie ich.“ Der Neue blickt zu Anna: „Aber dich finde ich sehr hübsch“, setzt er leise hinzu und fängt ein kleines bisschen an zu schielen. Max ist überrascht. „Du bist Tormann?“, fragt er aufgeregt. Herbert nickt bedächtig. „Cool!“, ruft Max begeistert. „Nach der Schule machen wir ein Testmatch!“ Nach dem Unterricht laufen alle auf den Sportplatz. Herbert stellt sich ins Tor und alle Kinder versuchen hineinzuschießen. Max kommt als Erster dran. „Dir zeig ich es!“, ruft er und liefert seinen besten Schuss ab. Doch



Herbert lässt sich nicht beeindrucken. Er tritt einen Schritt zur Seite und der Ball prallt einfach an ihm ab. Ein Kind nach dem anderen kommt an die Reihe. Herbert hält alle Bälle. Marie, Sofie und sogar Lukas, der sonst keinen Sport betreibt, probieren es. Nur als Anna dran ist, gleitet der Ball wie von allein hinein. Herbert zwinkert ihr mit einem seiner großen Kulleraugen zu.

„Du hast 22 : 1 gewonnen“, gratuliert Max seinem neuen Mitschüler. „Willkommen in unserer Mannschaft!“, grinst er und klopfert Herbert anerkennend auf die Schulter. Beim nächsten Turnier gewinnt das Team fast alle Spiele. Die ganze Klasse feuert es begeistert an. Sogar Anna steht in der ersten Reihe und hält ein Fähnchen in der Hand. Nach jedem Sieg heben sie zusammen ihren neuen Freund auf und lassen ihn hochleben.



Was uns Katzen sagen wollen!

Katzen können zwar nicht reden, aber ihre Körpersprache verrät dir, was sie wollen.

Katzen zählen zu den beliebtesten Haustieren. Obwohl sie oft sehr herzlich aussehen, sind sie Raubtiere. Sie jagen Mäuse und andere kleine Beutetiere. Im alten Ägypten wurden sie sogar als Götter verehrt. Wie die meisten Säugetiere drücken sich auch Katzen durch ihre Körpersprache und Laute aus.



Ganz entspannt

Deine Katze liegt mit halb geschlossenen Augen auf der Seite? Wenn ihre Ohren nach vorne gerichtet sind und ihr Schwanz locker liegt, ist sie ganz entspannt.

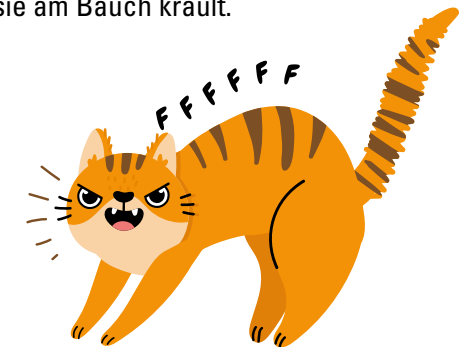


Auf dem Rücken liegen

Wenn deine Katze auf dem Rücken liegt und schläft, vertraut sie dir und lässt ihren empfindlichen Bauch ungeschützt. Viele Katzen mögen es aber gar nicht, wenn man sie am Bauch kratzt.

Ich will spielen

Wenn deine Katze mit voll geöffneten Augen und aufgerichtetem Schwanz zu dir kommt, will sie spielen! Oft wälzt sie sich oder rennt umher und miaut dabei.



Hau ab!

Auch Katzen können schlecht gelaunt sein. Ihre Ohren sind dann seitlich gedreht und die Augen werden zu Schlitzeln. Ihre Schwanzhaare sind gestäubt und ihr Rückenfell stellt sich auf. Wenn sie dann noch fauchen, lässt du sie besser in Ruhe!



Huch, ein Kauz!



Der Waldkauz ist die Eulenart, die in Österreich am häufigsten vorkommt.

Nicht nur im Wald

Käuzchen passen sich sehr gut an die Gegebenheiten an. Eigentlich sind sie im Wald zu Hause. Wenn sie dort keine geeigneten Bruthöhlen finden, suchen sie sich einen ruhigen Platz in einem Gebäude. Manche ziehen ihre Kleinen sogar in Scheunen auf. Die Jungtiere verlassen nach etwa dreißig Tagen das Nest.



Geschützte Arten

Nicht alle Arten können sich so gut anpassen wie der Waldkauz. Die Vögel haben immer weniger Platz zum Leben. Manche Arten sind sogar vom Aussterben bedroht. Dazu gehören der Sperlingskauz (oben) und der Raufußkauz (links). Diese beiden Arten sind daher besonders geschützt. Sie ziehen ihre Jungen in Höhlen statt Nestern auf.

Unheimlich

Bestimmt hast du schon einmal einen Kauz gehört. Falls das nicht im Wald war, dann war es in einem spannenden Film. Sein Ruf wird oft verwendet, wenn es dunkel ist und die Stimmung unheimlich sein soll.

Munter in der Nacht

Der Kauz ist ein Jäger. Doch tagsüber ruht er sich aus. Erst wenn es dunkel wird, geht er auf die Jagd. Am liebsten frisst er Mäuse und andere kleine Tiere.

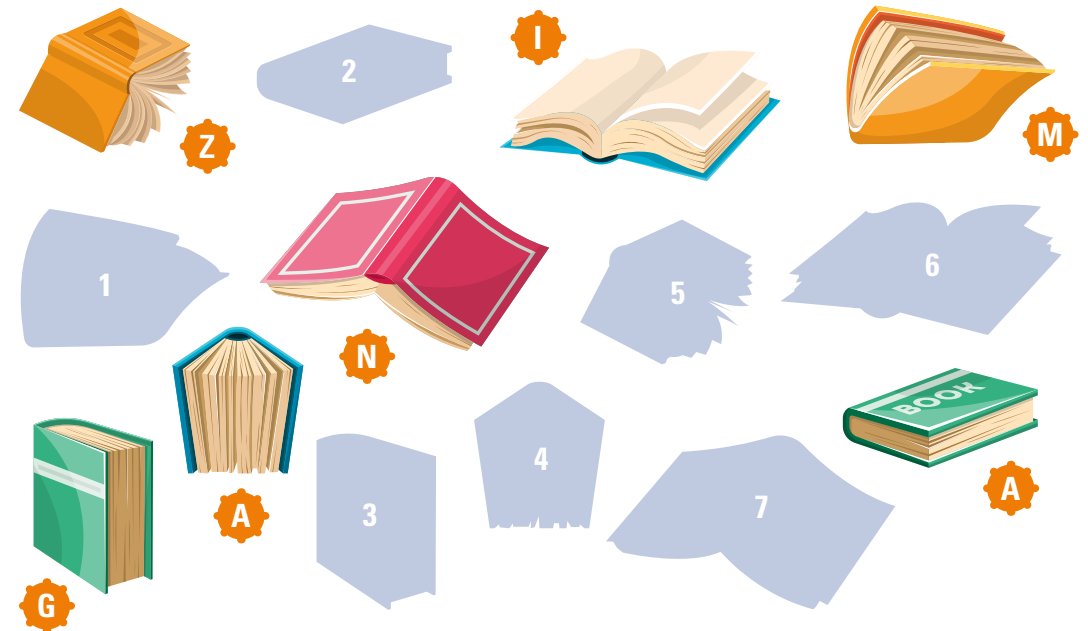
Weißt du, ...

... dass sich Käuze als Babys vom Baum fallen lassen?

Sie klettern dann wieder hinauf. Das machen sie so lange, bis sie fliegen können. Zum Klettern nutzen die Jungkäuze ihre scharfen Krallen.

Bunter Bücherreigen!

Herbstzeit ist wieder Lesezeit. Welches Buch wirft welchen Schatten? Finde es heraus! In der richtigen Reihenfolge erhältst du das Lösungswort!



Hole dir jetzt gratis dein Magnet-Lesezeichen!

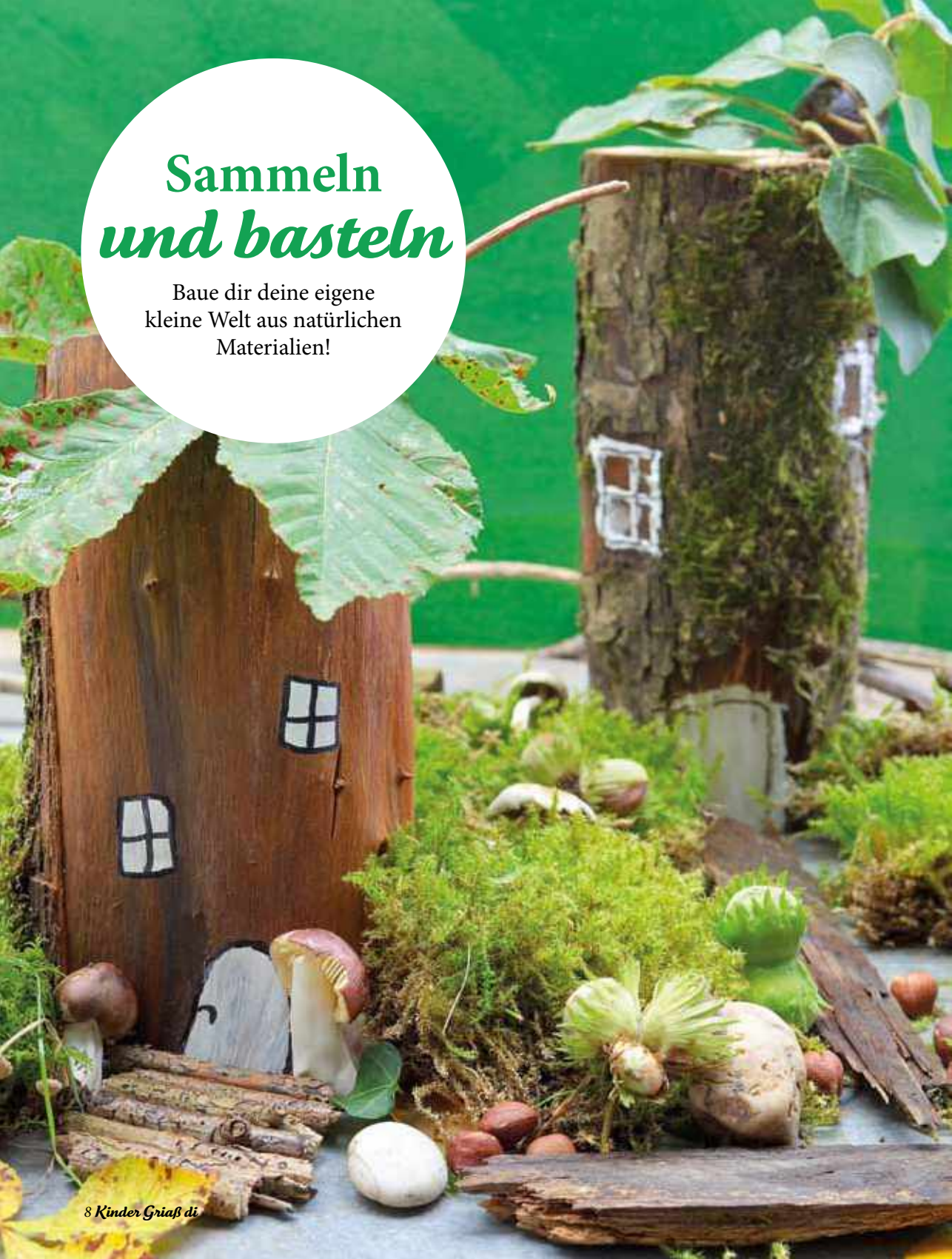
Nenne deinem Nah&Frisch-Kaufmann das richtige Lösungswort und schnapp dir dein Lesezeichen! Es lässt sich knicken. Durch das magnetische Material hält dein Lesezeichen fest im Buch. So findest du die Seite, die du markiert hast, schnell wieder!

Pro Kind nur ein Lesezeichen und nur, solange der Vorrat reicht!



Sammeln und basteln

Baue dir deine eigene
kleine Welt aus natürlichen
Materialien!



Nutze die schönen Tage und sammle die vielen farbenfrohen Sachen, die uns der Herbst bringt. Mit bunten Blättern, Kastanien, Zweigen und Eicheln bastelst du tolle Kunstwerke!

Draußen sammeln

Wenn du Material im Wald sammelst, darfst du nur Dinge aufheben, die schon am Boden liegen. Schneide oder breche bitte keinesfalls etwas ab. Nimm auch nur so viel mit, wie du wirklich zum Basteln verwenden möchtest. Auch im Garten findest du viel Material, das du verarbeiten kannst.

Mach mehr draus!

Auch Moos, Baumrinden und kleine Steine sind super zum Basteln geeignet. Klebe sie auf Papier oder Karton und verziere dein Kunstwerk mit Malfarben, Bastelfilz und Kulleraugen. So entstehen tolle Bilder und Fantasiefiguren! Mit verschiedenen Materialien kannst du schöne Collagen basteln. Diese eignen sich als Geschenk oder Glückwunschkarte.

Minidorf

Mit dickeren Ästen, Zweigen und Pflanzen entsteht ein richtiges kleines Dorf. Male Fenster und Türen auf die Häuser darin und verwende Blätter als Dächer. So haben deine neuen Fantasiefiguren gleich ein gemütliches Zuhause!



Verwende verschiedene Blätter und Zweige und mach daraus eine Collage.



Bastle Fantasiefiguren mit Kulleraugen und bemale sie in bunten Farben!



Blätterwirbel

Ups! Da hat der Wind die Blätter durcheinander-geweht! Nur ein Blatt gibt es doppelt. Kannst du es finden?



Herbstlicher Strauß

Der Blumenhändler schmückt eine Gießkanne und rechnet aus, um wie viel Euro er sie mit den Pflanzen verkaufen will. Kannst du ihm beim Rechnen helfen?



Jetzt du!

Die Lösung findest du auf Seite 22

Mach mit & gewinne!

SUPER MARIO 3D WORLD + BOWSER'S FURY

Gewinne eines von zwei Super-Mario-Spielen!

In diesem neuen Spiel wird **Mario mithilfe der Superglocke zur Katze!** Er muss rennen, kratzen und klettern, um den riesigen Bowser zu besiegen!

Super Mario 3D World + Bowser's Fury kannst du sogar online gegen deine Freunde spielen! Schlüpfe in die Rolle von Mario, Luigi, Peach oder Toad und ihr könnt bis zu viert das Abenteuer gemeinsam meistern! Dabei hat jede Figur unterschiedliche Stärken. Mario ist der Alleskönner, Luigi kann besonders hoch springen, Peach schwebt durch die Luft und Toad ist richtig flott unterwegs. Welche ist deine Lieblingsfigur? Mario und seine Freunde erklimmen mit der Superglocke Wände, klettern blitzschnell Pfähle hinauf und können sogar einen Zwilling von sich selbst schaffen! Mit der Macht der Superglocke verwandelt sich Mario in Giga-Katzen-Mario: Als Löwe kann er noch stärker die Tatzen gegen Bowser schwingen.



Gewinnfrage:
In welche Gestalt verwandelt sich Mario mithilfe der Superglocke?

Antwort:
A) Hund B) Katze
C) Drache

Wir verlosen 2 Spiele „Super Mario 3D World + Bowser's Fury“ für Nintendo Switch!

Beantworte die Gewinnfrage und mit etwas Glück gehört dieses Spiel schon bald dir!

Kennwort: **Nintendo**

Copyline: © 2022 Nintendo

Teilnahmebedingungen für das Gewinnspiel: siehe Seite 22

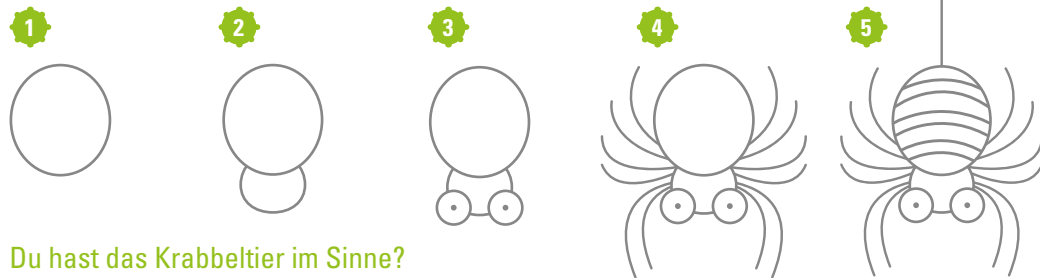
Kleine Zeichenschule

Hast du auch manchmal eine bestimmte Figur im Kopf und willst sie zeichnen? Doch wenn du sie aufs Papier bringst, sieht sie ganz anders aus?



Schritt für Schritt

Zeichne einfach einen Schritt nach dem anderen. So klappt es sicher! Hier zeigen wir dir einige Anleitungen für beliebte Figuren. Am besten zeichnest du zuerst mit einem Bleistift vor. So kannst du es noch ausbessern, wenn Linien übereinanderliegen.

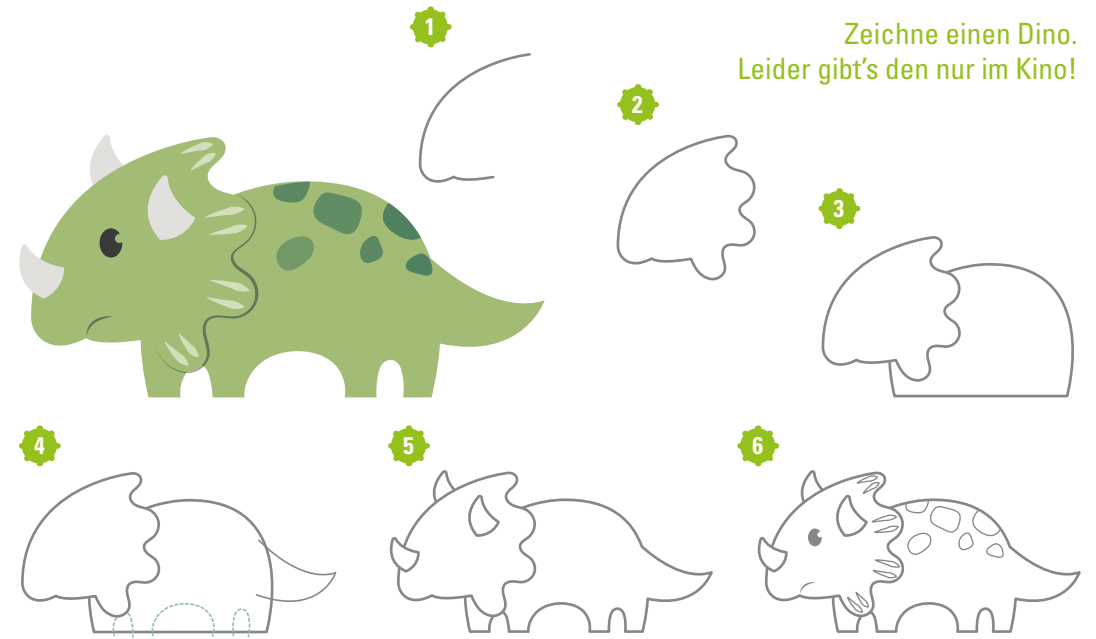


Du hast das Krabbeltier im Sinne? So einfach zeichnest du die Spinne!

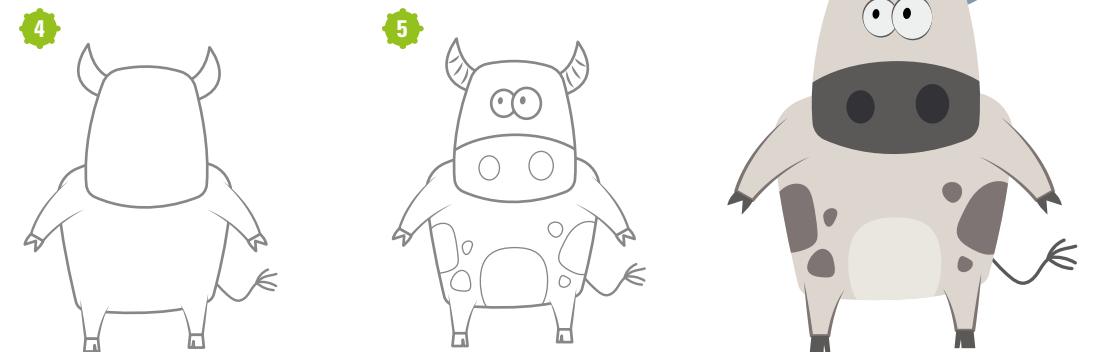


Du zeichnest eine Ameise? Dann mal zuerst die Kreise.

Zeichne einen Dino. Leider gibt's den nur im Kino!



Ganz leicht und ohne Mühe entstehen so die bunten Kühe!





Endlich wieder Kürbis!

Scherzfrage: Welcher ist der schönste Biss?
Der Kürbis natürlich! In seinen leuchtenden Farben eignet er sich besonders gut als Deko im Herbst.



Der Drink aus Hogwarts: Kürbissaft

GESUNDER KÜRBIS

Im Fruchtfleisch sind viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Das kann dein Körper jetzt gut gebrauchen, um sich für den Winter vorzubereiten. Der Butternusskürbis ist ein Star! Wie der Name schon sagt, schmeckt er nach Nüssen. Und er hat noch einen Vorteil: Der Butternusskürbis hat wenig Kerne und viel Fruchtfleisch. Daher wird er oft zum Kochen verwendet. Du erkennst ihn an seiner leuchtend gelben Farbe.

AUF NACH HOGWARTS!

Alle Harry-Potter-Fans kennen ihn: den Kürbissaft. Er ist das beliebteste Getränk in der Zauberwelt.

FÜR 6 PORTIONEN BRAUCHST DU:

- 1 Butternusskürbis (400 g)**
- 600 ml heißes Wasser aus der Leitung**
- 150 ml Apfelsaft**
- 6 EL Ahornsirup**
- 50 ml Orangensaft**



SO WIRD'S GEMACHT

Lass dir bei der Zubereitung von einem Erwachsenen helfen!

- 1** Schäle den Kürbis, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in Würfel. Die kommen in einen großen Topf.
- 2** Gib alle anderen Zutaten hinzu. Der Kürbis muss ungefähr 10 Minuten kochen, bis er weich ist. Dann kannst du alles mit dem Mixstab pürieren. Aber Achtung: heiß!
- 3** Jetzt muss der Saft abkühlen. Am besten schmeckt er sehr kalt. Wenn der Saft zu dick ist, verdünne ihn mit Wasser.

... dass du den Hokkaidokürbis nicht schälen musst?

Seine Schale ist dünn und wir können sie gut verdauen.



Weißt du, ...

Ein Drink aus Hogwarts:
Kürbissaft



Alles Gute zum Schulstart!

Nach den langen Sommerferien geht es jetzt wieder ab in die Schule! Falls du in den Ferien das Lernen ein bisschen verlernt hast, haben wir hier ein paar Tipps für dich.

Gut geplant – besser gelernt!

Teile dir den Stoff ein und setze dir ein Ziel für den Tag. So freust du dich, wenn du es erreicht hast. Auch viel Lernstoff wirkt einfacher, wenn du ihn in kleine Einheiten zerlegst. Außerdem braucht unser Gehirn auch Pausen. Es ist besser, wenn du öfter und kürzer lernst.



Kein Stress!

Stress entsteht, wenn alles zu viel auf einmal ist. Daher ist es besser, wenn du in der Schule gut zuhörst und jeden Tag ein bisschen lernst. Wenn du bis zum letzten Augenblick wartest, ist es schwieriger für dich, so viel Wissen im Kopf zu behalten.

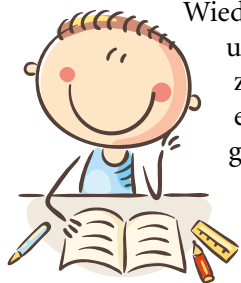


Psst – Ruhe bitte!

Beim Lernen brauchst du Ruhe! Nimm dir für diese Zeit vor, dich nicht ablenken zu lassen. Am besten drehst du das Handy, die Musik und alles ab, das Krach macht. So lernst du schneller!

Immer das Gleiche!

Wiederholungen helfen uns, uns Dinge besser zu merken. Daher ist es wichtig, dass du die gleichen Übungen oder denselben Stoff öfter lernst. Nutze auch die Zeit, wenn du zum Beispiel auf den Bus wartest. Findest du das neue Wissen noch in deinem Kopf?



Was, wenn du keine Lust hast?

Wenn du regelmäßig lernst, kannst du auch eine Pause machen, wenn es einmal gar nicht geht. Aber wenn du die Aufgaben vor dir herschiebst, wird es ungemütlich. Oft mag man nur nicht anfangen, weil der Berg so riesig erscheint. Nimm dir dann eine gewisse Zeit vor. Zum Beispiel: Ich lerne jetzt eine halbe Stunde. Das klingt dann nicht so schlimm und hilft dir anzufangen. Außerdem: Je öfter du lernst, desto einfacher wird es! Auch gemeinsames Lernen hilft. Bitte deine Freunde mitzumachen. Ihr könnt euch dann gegenseitig abfragen.



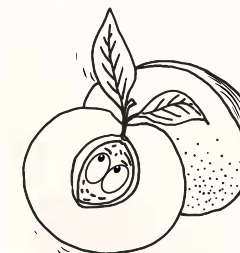
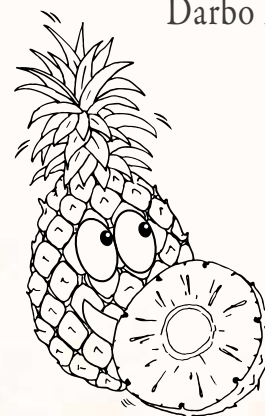
darbo Fruchtikus



Jetzt gibt's was auf die Löffel.

Darbo Fruchtikus, der coole Fruchtsnack aus dem Kühlregal.

Jetzt probieren!



www.darbo.at

Unser Freund, der Wald!

Durch den Wald laufen, mit Laub werfen, mit den Blättern rascheln – der Herbst ist da!

Fast die Hälfte der Fläche Österreichs besteht aus Wald. Das sind ungefähr 3,5 Milliarden Bäume. Diese Zahl sieht so aus: 3.500.000.000 Bäume!

Unser größter Wald wächst im Nationalpark Kalkalpen in Oberösterreich. Das ist ein Naturschutzgebiet. Der größte Teil davon ist Wildnis. Hier darf die Natur also wachsen, wie sie will, ohne dass Menschen eingreifen.

Wälder reinigen die Luft!

Wir Menschen atmen Sauerstoff ein und Kohlendioxid (CO₂) aus. Pflanzen machen es andersherum. Bäume brauchen einen großen Teil des Kohlendioxids, nämlich den Kohlenstoff, um zu wachsen. Diesen speichern sie im Holz. Mithilfe von Sonnenlicht wandeln Bäume CO₂ in Sauerstoff um.



Lebensraum für viele Tiere!

Viele Tiere und Insekten leben im Wald. Dazu gehören Füchse, Hasen, Igel, Rehe, Hirsche und viele mehr. Verhalte dich ruhig, um sie nicht zu stören. Wenn du still bist, kannst du sie vielleicht sogar sehen!

Förster schützen den Wald!

Sie sorgen dafür, dass die Bäume gesund bleiben, und entscheiden, welche umgesägt werden. Für jeden gefällten Baum muss mindestens ein neuer nachgepflanzt werden. Die Förster sind dafür verantwortlich, dass alles im natürlichen Gleichgewicht bleibt. Dazu gehören auch der Tierbestand, die richtige Mischung von unterschiedlichen Bäumen und der Naturschutz.

Gute Wurzeln, guter Boden!

Wenn ein Wald an einem Hang liegt, helfen seine Wurzeln dabei, den Boden zu halten. Sonst würde es zum Beispiel bei starkem Regen zu einem Erdrutsch kommen.

Natürliche Klimaanlage

Im Wald ist es auch bei Hitze angenehm kühl. Die Blätter der Bäume sorgen für Schatten. Doch nicht nur das: Bäume verdunsten Wasser. Es gelangt aus dem Boden über den Stamm in die Äste und wird über die Blätter verdunstet. Ein Baum kann bis zu 400 Liter Wasser am Tag verdunsten. Das kühlt die Umgebung ab.

Weißt du, ...

... dass jeder Wald einen Eigentümer hat? Manche Wälder gehören dem Staat oder Gemeinden, andere haben private Besitzer.

... dass ein abgestorbener Baum Totholz heißt?

Süße lila Zwutschgerln Zwetschgen



Produkte, die rund um dein Dorf erzeugt werden, findest du bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann.



Jetzt gibt's frische Pflaumen!

Im Herbst sind die köstlichen Früchte reif für die Ernte. In Österreich werden jedes Jahr ungefähr 2000 Tonnen davon geerntet.



lila. Ihr Fruchtfleisch ist grünlich und fester. Pflaumen sind rund, eher rot und haben gelbes, weiches Fleisch.

Zwetschge oder Zwetschke

O du sie mit „g“ oder mit „k“ schreibst, ist egal. Beides ist richtig. Eigentlich ist es eine Pflaume. Zwetschgen sind eine Unterart der Pflaume, auch wenn wir in Österreich fast nur „Zwetschge“ dazu sagen. Die Früchte sind länglich und dunkelblau bis

Steinobst

Zwetschgen gehören zum Steinobst. Nicht, weil sie so hart sind, sondern weil sie einen einzelnen harten Kern haben. Dieser ist auch der Samen der Bäume. Aus einem Kern kann also ein neuer Zwetschgenbaum wachsen. Früchte, die mehrere kleine Kerne haben, bezeichnet man als Kernobst.



Eingelegte Zwetschgen versüßen die langen Wintermonate zum Beispiel als Kompott, Zwetschgenröster oder Powidl.

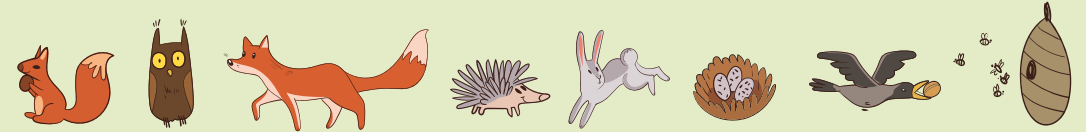
Weißt du, ...

... wozu die Zwetschgen ihren weißen Mantel haben?

Er schützt die Frucht vor dem Austrocknen. Daher solltest du ihn erst kurz vor dem Verwenden entfernen. Er sieht aus, wie eine Staubschicht und ist ein bisschen wie Wachs.

Suchrätsel

Schau genau! Kannst du diese Tiere im Wald entdecken?



Die Lösung findest du auf Seite 22



Hier sind die *Antworten!*



Falls du ein Rätsel nicht geschafft hast,
findest du hier die Lösung!

Blattsalat

Dieses Blatt gibt es doppelt!



Rechenrätsel

Richtige Lösung: 23 Euro

Suchrätsel



Bauernregel
Oktoberwind,
glaub es mir,
verkündet harten
Winter dir!

Zum Schluss ein Lacher:

In der Schule fragt die Lehrerin, was die Schüler denn später werden wollen. Es kommen von allen Kindern Antworten wie: Pilot, Zugführer, Krankenschwester, Verkäuferin, Friseur etc. Als die kleine Susi gefragt wird, antwortet diese: „Wenn ich hübsch werde, werde ich Fotomodell und ansonsten Lehrerin.“

Teilnahmebedingungen für das Gewinnspiel: Schicke eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem Kennwort an: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, oder sende die richtige Lösung per E-Mail mit dem KENNWORT im Betreff an: kindergriaßdi@nahundfrisch.at! Vergiss nicht, deinen Namen, deine Postanschrift und dein Alter anzugeben. Die Gewinne werden unter allen Einsendungen im November verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2022. Eine Barablöse der Gewinne ist nicht möglich. Nicht zur Teilnahme berechtigt sind Mitarbeiter der Firmen MARKANT Österreich und ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, des Nah&Frisch-Groß- und Einzelhandels sowie deren Angehörige. Die Daten werden für statistische Marketingzwecke verwendet, aber nicht an Dritte weitergegeben.

Impressum: Nah&Frisch „Kinder Griaß di“. Dieses Heft ist zur freien Entnahme und verpflichtet zu keinem Kauf.

Erscheinungsweise: vierteljährlich. Herausgeber: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien.

Art-Direktion: Daniela Vallaster; Redaktion und Grafik: minis+more, Wien. Fotos (sofern nicht anders angegeben): www.adobestock.com;

E-Mail: kindergriaßdi@nahundfrisch.at – www.nahundfrisch.at/de/kinder-griaß-di



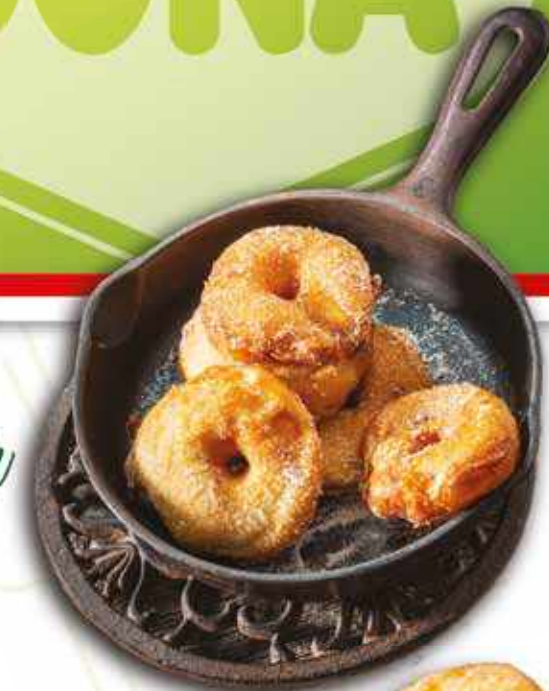
Merkenh!

BONA



Apfelradln mit Zimtzucker

Zutaten für 2 Personen: 60 g Weizenmehl, 1 Ei (M),
60 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, 2 große Äpfel,
reichlich Bona Pflanzenöl zum Ausbacken, 3 EL Zucker, 1/2 TL Zimtpulver



So einfach wird's gemacht: Mehl mit Ei und Mineralwasser gründlich verrühren, Teig 30 Minuten quellen lassen.

Äpfel schälen, mit einem Apfelausstecher oder einem kleinen scharfen Messer das Kernhaus in der Mitte des Apfels ausstechen oder ausschneiden, dann die Äpfel quer in Scheiben schneiden.

Bona Pflanzenöl in einr großen, tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Apfelscheiben durch den Teig ziehen, in die Pfanne geben und portionsweise hellbraun und knusprig ausbacken.

Zucker mit Zimt auf einem flachen Teller vermischen, Apfelradln aus der Pfanne nehmen und in der Zucker-Zimt-Mischung wenden.



Mit Spaß zum Genuss!

Gesunde Kühe, köstliche Milchprodukte.

Die Milch- und Käseprodukte von Kärlntnermilch und Bio Wiesenmilch schmecken besonders köstlich. Denn die Milch die dafür verwendet wird, stammt von gesunden Kühen, die viel Zeit in der Natur verbringen.



Finde die 7 Fehler auf unserem Suchbild!



Unsere Milch ist unser Leben.