

## Starke Kinder „Mucki Frühstück“

5 Löffel Naturjoghurt



3 Löffel Magerquark



1 TL Honig



1 EL Haferflocken



Beeren nach Wahl ( Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)



## Starke Kinder „Ich bin Fit Brot“

1 Scheibe Vollkorn oder Dinkelbrot  
(Handgröße des Kindes ist ausreichend)



selbstgemachter Kräuterfrischkäse  
(Frischkäse natur mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer)



2 Scheiben Gurke



## Starke Kinder „Fitness Dose“

1 Scheibe Dinkelbrot



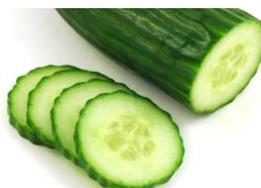
1 Scheibe Käse



2 kleine Tomaten in Scheiben



dazu : Möhren und/oder Gurkensticks mit Dip



Dip Idee : Magerquark mit Schnittlauch, Dill und Zitronensaft



Salz und Pfeffer