Gesund durch den Tag

Unsere Klasse 8b ist sehr sportlich, viele von uns spielen aktiv Handball, andere turnen gut oder tanzen in unserer Tanzgruppe. Damit unsere Leistungsfähigkeit auch in Zukunft erhalten bleibt, dachte sich unsere Klassenlehrerin Frau Lindemann, dass sie uns ihr Rezept für ein schmackhaftes und gesundes Müsli verrät. So trafen wir uns an einem Mittwoch in der Küche, um den Vorschlag in die Tat umzusetzen.

Zunächst haben wir die Zutaten, unter anderem Trockenfrüchte, Haferflocken, Nüsse und Honig, zerkleinert und mit wertvollem Olivenöl auf einem Backblech gemischt. Alles musste dann in den Ofen, um Flocken und Nüsse zu rösten. Im Abstand von jeweils fünf Minuten haben wir die Zutaten auf dem Blech gewendet. Als die Flocken hellbraun geröstet waren, konnten wir es gar nicht mehr erwarten, unser Produkt zu kosten. Wir haben dann noch Tee gekocht und unser Müsli probiert. Es war wirklich lecker!

Mit so einem Frühstück gelingt uns jetzt immer ein perfekter Start in den Tag.

8b