

Mit uns kinderleicht gesund frühstücken

Wir machen mit bei der Frühstücksaktion des Bäckerhandwerks.



ckerspiegel nun sogar niedriger ist als vor der Zuckerzufuhr. Und wieder reagiert der Organismus. Diesmal mit einer Heißhungerattacke. Rettung verspricht der nächste Riegel. So geht das auf und ab, bis das System zusammenbricht. Medizinisch nennt sich das dann Diabetes. Das haben heute schon kleine Schulkinder.

Jeder Grillmeister, der was auf sich hält, sorgt für eine gleichmäßige Temperatur. Nicht zu hoch und nicht zu niedrig. Das erreicht man, indem man nur immer soviel Kohlenstücke nachlegt, wie gerade nötig sind.

So sollte das auch beim Essen sein. Insbesondere das für unsere Kinder. Eine gleichmäßige Energiezufuhr erreicht man nur mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Unsere Vollkornbrote- und Brötchen gehören unbedingt dazu. Genauso wie Salat, Gemüse und Obst. Während bei dem sogenannten Junkfood die Kalorien meist sofort verfügbar sind, muss sich der Organismus bei Vollkornprodukten, die darin gespeicherte Energie erst erarbeiten. So kommt es zu einer allmählichen Versorgung des Körpers mit Energie. Über Stunden hinweg, ohne Heißhungerattacken, Unkon-

zentriertheit und Müdigkeit. Und auch ohne Figurprobleme. Ausreichend Bewegung unterstützt diesen Effekt.

Und weil das so ist, und weil uns Kinder am Herzen liegen, machen wir bei der Aktion des Deutschen Bäckerhandwerks „Richtig frühstücken kinderleicht“ mit und beraten und informieren sie gerne.

Hier schon mal ein paar Tipps vorweg: Jedes zweite Brot sollte ein Vollkornbrot sein. Schneiden Sie dicke Brotscheiben und bestreichen und / oder belegen sie dünn. Streichen Sie Butter oder Margarine dünn auf, sodass der Belag auf der Brotscheibe liegen bleibt. Vollkornbrot oder Brötchen mit Körnern schmecken auch ohne Brotaufstrich oder -belag sehr lecker. Ein gutes Frühstück füllt die Nährstoff-Lücken, die über Nacht entstanden sind, wieder auf. Es liefert den ersten wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffversorgung mit Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Kalzium. Das ist die Basis für Gesundheit und hohe Leistungsfähigkeit.

Weitere Infos bekommen Sie bei uns in der Neustadt 66.

Genuss von Januar bis März

Unsere „Oh Mann sind die lecker“ Angebote - körnig, süß und rustikal.



Mit dem Trimm-Dich-Brot gelingt der gesunde Start ins neue Jahr. Außen herzhaft, innen saftig und aromatisch. Mit frischen Möhrenraspeln und saftigen Maiskörnern. Das ist Fitness zum Essen und Genießen.

Das Trimm-Dich-Brot gibt's im Januar zum Fitness-Preis von NUR 2,20 Euro / 500 g (statt 2,40)



Fasching ohne unsere Berliner ist wie Urlaub ohne Sonne. Wir machen unsere Berliner noch selbst. **Bei uns wird nichts billig zugekauft!** In reinem Erdnussfett ausgebacken und mit einer leckeren Fruchtfüllung sind sie närrisch gut!

Faschingsberliner im Februar für genussvolle und günstige 70 Cent / Stück



Unser Holzofenbrot ist einmalig in der Region. Das herrliche Aroma entsteht in unserem süddeutschen Holzbackofen. Es wird für die schützende Kruste heiß angebacken und für den unvergleichlichen Geschmack bei fallender Hitze ausgebacken.

Das Holzofenbrot gibt es im März statt 2,30 Euro für NUR 2,10 Euro / 750 g