



## Helden privat

### »Die Party«

Peb will Pebber mit einer Party überraschen. Was er nicht ahnt: Pebber hat genau die gleiche Idee. Auf der einen Seite der Helden-Theke bereitet Peb einen Erdbeer-Milchshake für seinen Freund vor, auf der anderen Seite arbeitet Pebber an schön dekorierten Apfeltörtchen.

Missverständnisse und Überraschungen sind vorprogrammiert, aber schließlich endet alles in einer tollen gemeinsamen Feier.



.....→ Mit leckeren, schön angerichteten Mahlzeiten kann man anderen Menschen eine Freude machen. Und wenn man die Mahlzeit gemeinsam isst, macht das Ganze noch einmal so viel Spaß – am besten mit Freunden oder der ganzen Familie an einem Tisch. ←.....

### **Erdbeershake nach Heldenart**

200 ml Milch, 200 ml Buttermilch  
200 g Erdbeeren, etwas Zucker (nach Bedarf)

Die Zutaten im Mixer gründlich zerkleinern und dann den Shake in dekorative Gläser füllen. Erfrischt und gibt Heldenkräfte!

### **Eine Mahlzeit als Geschenkidee**

Schenken Sie Ihrem Kind doch einmal ein selbst gekochtes Wunschmenü – zum Geburtstag, als Belohnung oder einfach mal so. Oder lassen Sie sich selbst ein Gericht schenken, das Ihr Kind schon selbst zubereiten kann (ein wenig Hilfe ist erlaubt...). Und auch eine Koch-Party im Hauptquartier der Familie kann eine ungewöhnliche Idee für das nächste Kinderfest sein.



### **Das Auge isst mit**

Sterneköche wissen es längst: Schön dekoriert schmeckt das Essen gleich doppelt so gut. Gerade Kinder lieben es bunt. Eine Prise Curry oder Safran macht Reis zum Augenschmaus, bunte Tupfer aus Radieschen-, Möhren- oder Gurkenscheiben lassen Käsebrötchen zum appetitlichen Hingucker werden. Und wenn der Obstkorb ignoriert wird: Auf einen Holzspieß oder einen Zahnstocher gesteckt und mit Schokostreuseln dekoriert bleiben Obstspieße aus mundgerechten Stücken bestimmt nicht lange auf dem Teller liegen.

### **Gemeinsame Mahlzeiten – Beim Wunsch sollte es nicht bleiben**

Eine repräsentative Umfrage des BKK-Bundesverbandes belegt: Mehr als zwei Drittel der Deutschen wünscht sich eine gemeinsame, aus frischen Zutaten gekochte Hauptmahlzeit im Familien- oder Freundeskreis. Tatsächlich schafft es aber gerade einmal die Hälfte der Befragten, diesen Wunsch auch Wirklichkeit werden zu lassen. Ein Grund mehr für Peb und Pebber, einzugreifen...



„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter [www.pebundpebber.de](http://www.pebundpebber.de) sowie unter [www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)