

Bildquelle: 2021 Evgeny Atamanenko/shutterstock.com



Trage draußen morgens und am späten Nachmittag oder Abend helle Kleidung, am besten mit Reflektoren.

So können dich Autofahrer besser sehen.



Der Herbst macht alles bunt

Herbert bemalt gerne Kürbisse mit lustigen Gesichtern. Neben die Haustür gelegt begrüßen sie für viele Wochen alle Gäste.

Kürbismuffins

Fette 12 Muffinförmchen gut ein. Vermische 200 g geraspelten Kürbis sorgfältig mit 100 g Zucker, 300 g Vollkornmehl, einem Päckchen Backpulver, 100 g Nüssen und einer Prise Salz. Mische 80 ml Rapsöl, 250 g Joghurt und zwei Eier. Verrühre die trockenen mit den flüssigen Zutaten zu einem glatten Teig und fülle ihn in die Formen, stelle sie auf ein Backblech, schiebe dieses in den kalten Backofen (Einschubhöhe 2) und backe die Muffins bei 160 Grad Umluft 25 Minuten. Ein Erwachsener holt sie für dich aus dem Ofen, wenn sie fertig sind.



Basteltipp

Herbstdekoration

Binde leichte Gegenstände, die du draußen findest, mit dünnen Fäden an einen Zweig. Nimm zum Beispiel Federn, getrocknete Blumen, Eicheln oder Bucheckern. Du kannst den Zweig aufhängen oder in eine Vase stellen.



Esse viel buntes Gemüse. Es steckt voller Vitamine, macht dich fit und gesund.

Als Gemüsesticks zu einem Kräuterquark schmeckt es besonders gut.



Unter www.svlfg.de/kinderseite "Kräuterquark" findest du dazu ein leckeres Rezept.

Rätsel für schlaue Füchse

Welche Gemüsesorten kennst du?

Verbinde die Bilder mit den passenden Namen.

A 	B 	C 	D 	E 
1 Paprika	2 Aubergine	3 Chili	4 Gurke	5 Tomate

Eine davon schmeckt besonders scharf. Welche ist das?

