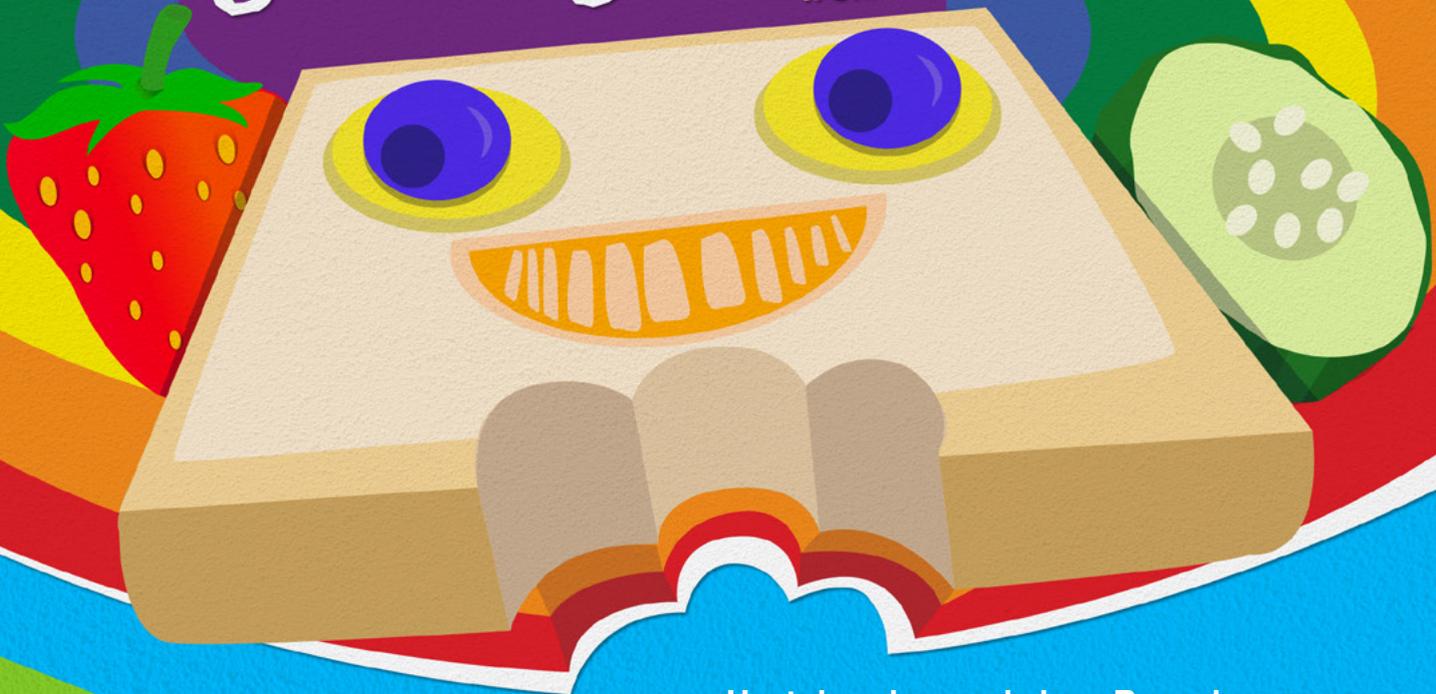


# Probiere den Regenbogen

Schenke deinem Frühstück ein fröhliches Gesicht



## Was du brauchst:

In unserem Artikel findest du eine Übersicht, die den Regenbogen zum Essen erklärt. Sieh sie dir zuerst an und lerne mehr darüber, welche gesunden Vorteile die verschiedenfarbigen Lebensmittel haben. Danach kannst du deine eigenen bunten Zutaten auswählen. Hier kommt eine Liste mit Vorschlägen:



Hast du schon mal einen Regenbogen gegessen? Das ist eigentlich ganz einfach! Scarlet und ihre Schwester haben das perfekte Rezept für ein lustiges Frühstück, das alle Farben beinhaltet. Schauen wir es uns mal an...

### Süßes Frühstück

**Toastbrot mit Butter**

**Erdbeeren**

**Mandarine**

**Banane**

**Kiwi**

**Blaubeeren**

### Salziges Frühstück

**Toastbrot mit Käse** oder Frischkäse

**Tomaten**

**Karotte**

**Gelbe Paprika**

**Gurke**

**Schwarze Oliven**



# Los geht's:



- 1** Um dein Regenbogen-Frühstück vorzubereiten, lege das Toastbrot in die Mitte des Tellers. Es wird gleich ein Gesicht bekommen.



- 2** Schmiere danach etwas Butter, Käse oder Frischkäse darauf. So bleiben die Zutaten besser haften.



- 3** Jetzt gestalten wir das Gesicht! Nimm dafür die oben in der Liste aufgeführten Zutaten oder andere, die du selbst ausgesucht hast. Achte aber darauf, dass du alle Farben des Regenbogens für Augen, Nase, Mund, Ohren und Haare verwendest!



- 4** **Uuund hier ist es** – unser Frühstück mit allen Farben des Regenbogens, das uns hilft, gesund zu bleiben.

**Lass es dir schmecken und hab einen guten Start in den Tag!**



**Scarlet** hat für die Nase eine Traube und die Augen Oliven gewählt. Hast du gesehen, dass das Toast seine Erdbeerzunge herausstreckt? Erdbeeren haben übrigens eine Menge Antioxidantien, die wichtig für dein Herz sind!



Ihre Schwester **Maddie** hat sich hingegen für Blaubeeren als Augen und für eine Erdbeere als Nase entschieden. Ihr Toast hat sogar Bananen-Augenbrauen! Diese Kombination hat eine Menge Ballaststoffe und Vitamin C!

