



TAG 13

Gummibärchen-Saft – Stärkungstrank

Wenn es dir einmal nicht so gut gehen sollte und du neue Kraft tanken möchtest, mache dir einen Gummibärchen-Saft oder einen speziellen Stärkungstrank.

Gummibärchen-Saft

Für den Gummibärchen-Saft benötigst du Traubensaft, den du mit etwas Zitronen-, Apfel-, Johannisbeer- oder Himbeersaft verfeinern kannst. Denn Traubensaft macht stark und mutig.

Stärkungstrank*

Wenn du dich etwas krank fühlen solltest, kannst du eine Zitronen nehmen und in Scheiben schneiden. Nun kannst du sie mit kaltem oder heißem Wasser übergießen und trinken. Wenn du magst, kannst du ganz wenig Ingwer (scharf) und Zucker beifügen. Das ist sehr gesund und schmeckt gut.



* Hilfe eines Erwachsenen erforderlich!