

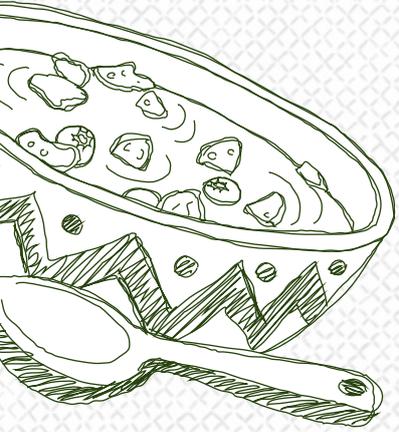
Frühstück hier und anderswo



Name



Klasse



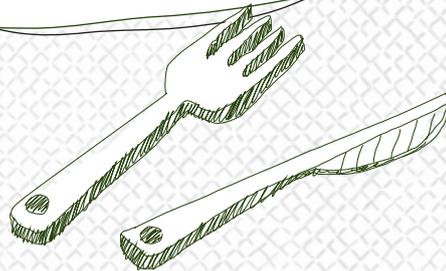
Aufgabe:

Um fit in den Tag zu starten, ist ein gesundes Frühstück besonders wichtig. Doch was morgens auf den Tisch kommt, ist von Land zu Land unterschiedlich. Schreibe auf, was du frühstückst und kreuze ein, welche Nahrungsmittel gesund sind.



Andere Länder, anderes Essen: Während man hier Brot, Brötchen, Müsli oder Cornflakes frühstückt, essen die Menschen in vielen afrikanischen Ländern Hirse- oder Maisbrei, mit oder ohne Obst, zum Frühstück. Dazu trinkt man Tee oder in manchen Gegenden auch saure Milch.

Probiere Zunas Frühstücksrezept einmal aus!



Rezept Hirsebrei

Zutaten für eine Portion:

- 1 Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser
- 1 Banane

Koche das Wasser auf und gib die Hirse dazu. Nach 5 bis 10 Minuten ist der Frühstücksbrei fertig. Wenn du magst, kannst du eine Banane in Scheiben schneiden und diese unterrühren.

