



# Das schnelle Frühstück



Rrrr ..., laut rasselt der Wecker. Tim zieht sich schnell das Kissen über den Kopf. Jetzt schon aufstehen? Er dreht sich auf die andere Seite – nur noch fünf Minuten! „Guten Morgen Tim! Aufstehen, es ist höchste Zeit!“ Seine Mutter öffnet die Zimmertür und lässt sie auch gleich offen stehen. Da hilft wohl nichts mehr. Tim kriecht aus dem Bett und schlurft ins Bad. Als er wenig später in die Küche kommt, steht sein Frühstück schon bereit. Jetzt auch noch essen! Außerdem hat er fast gar keine Zeit mehr! Mutter sieht sein Gesicht und streicht ihm über den Kopf: „Ich weiß ja, dass du morgens schwer in die Gänge kommst, aber ein kleines Frühstück muss sein.“

Na, hast du dich in der Geschichte wiedererkannt? Oder bist du ein Senkrechtstarter, der am frühen Morgen schon Bäume ausreißen könnte? Für alle, die ein schnelles Frühstück brauchen, ist hier ein Rezept notiert. Ausprobieren lohnt sich!

## Arbeitsaufträge

- ① Tim hat keine Lust zu frühstücken. Warum?

---

- ② Es gibt aber noch andere Gründe. Überlegt in der Gruppe und notiert:

---



---

- ③ Tim weiß eigentlich genau, dass er ein Frühstück braucht. Wisst ihr es auch? Gebt mindestens vier Gründe an.

---



---

- ⑤ Tim soll also auf jeden Fall frühstücken. Welche Tipps könnt ihr ihm geben?

---

## Morgensonne

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Mango
- 100g Instant Haferflocken
- 250ml Buttermilch
- 250ml Multivitamin Mehrfruchtsaft



**Zubereitung:** Mango schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Instant Haferflocken, Buttermilch sowie Saft dazugeben und alles im Mixer aufschlagen. Zubereitungszeit: ca. 15 Min.