

# SONNE UND ERDBEEREN



In Deutschland beginnt die Erdbeerzeit meist im Mai und dauert bis Juli. Erdbeeren sind zu 90% aus Wasser und enthalten mehr **Vitamin C** als Orangen.

## Zutaten für 2 große Gläser (à 300 ml)

- » 300 g frische Erdbeeren
- » 250 ml Buttermilch
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1–2 EL Honig oder Zucker (nach Geschmack)
- » Eiswürfel oder Crushed Ice

- 1** Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren.
- 2** Mit Buttermilch, Zitronensaft und Honig in den Mixer geben.
- 3** Gut durchmischen, auf Eis servieren – herrlich erfrischend!



## WIMPELKETTE FÜR DRINNEN ODER DRAUSSEN



### Du benötigst:

- » buntes Tonpapier oder Papierreste
- » Schere
- » Stifte, Aufkleber, Stempel (zum Verzieren)
- » Locher oder Kleber
- » Schnur, Wolle oder Geschenkband

### So geht's:

Schneide aus dem bunten Papier viele kleine Dreiecke. Sie können alle gleich groß oder ganz verschieden sein, wie du magst.

Jetzt kannst du deine Wimpel mit Mustern, Punkten, Herzen oder Buchstaben bemalen, bekleben, verzieren oder bestempeln.

Du hast zwei Möglichkeiten zum Befestigen: Stanze mit dem Locher oben zwei Löcher in jeden Wimpel und fädel sie auf die Schnur auf (wie im Bild zu sehen). Oder klappe den oberen Rand der Wimpel um, lege sie auf die Schnur und klebe sie mit Kleber fest.

Deine Wimpelkette kannst du an die Wand, ins Fenster oder über den Tisch hängen. Oder draußen im Garten flattern lassen.

JUNI 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

## WUSSTEST DU, DASS ...

... die Erdbeere gar keine richtige Beere ist? Die kleinen gelben Punkte auf ihrer roten Haut sind in Wahrheit die eigentlichen Früchte, nämlich winzige Nüsschen.

Im Mai reifen die ersten Erdbeeren draußen auf dem Feld. Sie wachsen auf dem Boden an kleinen Pflanzen und lieben die Sonne, den frischen Frühlingsregen und fleißige Hände, die sie pflücken. Eine einzelne Erdbeerpflanze kann viele Früchte tragen, manchmal über 20 Beeren und bis zu 1 kg.

Erdbeeren sind kleine Vitamin-Helden: Sie haben sogar mehr Vitamin C als Orangen und schmecken dabei süß wie ein Sommertag.

# Erdbeer-Buttermilch-Shake