



KITZ-Familienpost

Ideen und Infos für Eltern und Kinder

Oktober 2023

Liebe Eltern!

Der Herbst mit seinen bunten Farben steht jetzt vor der Tür.

Wenn die Tage wieder kürzer werden, der Wind frischer und die Temperaturen kälter, wollen sich die meisten Menschen einfach zu Hause einkuscheln und es sich gemütlich machen.

Für das Immunsystem ist es dennoch wichtig, viel Zeit an der frischen Luft zu verbringen.

- Sammeln Sie mit ihren Kinder Kastanien und andere herbstliche Früchte und basteln Sie zuhause kleine Tiere und Figuren daraus
- Gehen sie Drachensteigen! Das windige Herbstwetter ist ideal dafür! Ausgerüstet mit einer windfesten Jacken suchen Sie mit den Kindern eine möglichst freie Fläche in der Nähe, um den Drachen in den Himmel steigen zu lassen.
- Kinder haben großen Spaß mit Gummistiefeln durch die Herbstregenpfützen zu laufen
- Backen sie zusammen mit ihren Kindern aus dem leuchtend orangefarbenen Hokkaidokürbis leckere Muffins

Kürbissmuffins:

200 g Hokkaidokürbis (gerieben)

175 g weiche Butter

160 g brauner Zucker

2 Eier (Gr. M)

1 Prise Salz

3 Teelöffel Backpulver

300 g Mehl

1 Teelöffel Zimt, **etwas** Muskat

4 Esslöffel Milch

Alles zu einem Teig vermischen und 20-25min bei

180 Grad (Umluft: 160 Grad) backen



Bild von [Skitterphoto](#) auf [Pixabay](#)

Einen wunderschönen Herbstzeit wünscht das Kitz-Nordhaide-Team!

Gefördert von



Landeshauptstadt
München
Referat für
Bildung und Sport

