



FAIRTRADE FRÜHSTÜCK BEI DER AWO

gemeinsam frühstücken - fair genießen - nette Leute treffen

Die AWO und die Fairtrade-Gruppe laden herzlich zu einem gemeinsamen Frühstück ein. Freut euch auf leckere faire und regionale Produkte, gute Gespräche und eine gemütliche Atmosphäre.

18. JUNI 2026 | 09:00 UHR
BÖLLHOFFHAUS
SCHLOSSALLEE 12, 59597 ERWITTE

Wir bitten um **Anmeldung** bis zum 10.06.2026 bei:

Lena Schacht l.schacht@erwitte.de oder

Rosi Hengsbach 02943 / 7324

Jeder ist zum Frühstück willkommen. Zur Deckung der Kosten freut sich ein Sparschwein über freiwillige Spenden.

Wir freuen uns auf einen schönen Morgen!

FAIRE FRÜHSTÜCKSBOWL

Zutaten

2 reife Bananen*, in Stücke geschnitten und eingefroren
4 Esslöffel Haferflocken
1 Esslöffel Erdnussbutter*
1 Esslöffel Honig* (oder Agavendicksaft*)
1 Esslöffel Kakao*
150 ml Kaffee*

Nach Wahl: Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, geschnittene Apfelstücke, Nussmus*, Müsli* oder Granola, Samen, Nüsse*, getrocknete Früchte*, geriebene Schokolade*, geraspelte Kokosnuss*

Zutaten mit Fairtrade-Siegel sind mit einem * gekennzeichnet.

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
Die Mischung in eine Schüssel geben und mit einem Topping deiner Wahl belegen - fertig! Guten Appetit.

Tipp

Wenn es mal schnell gehen muss: Füge 150 ml kalte (pflanzliche) Milch hinzu und so wird aus der Bowl ein Smoothie!



Warum Fairtrade?

Mit fair gehandelten Produkten unterstützen wir bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen weltweit und setzen gemeinsam ein Zeichen für mehr Gerechtigkeit.

