



Folgende Tipps haben sich für ein sinnvolles, feines Winterznüni und für ein wärmendes Getränk bewährt.

## **Wärmende Getränke:**

- Ungesüsste Tee's: Fencheltee, Hagebuttentee, Süssholzwurzel (wirkt mit einer Scheibe frischem Ingwer gut bei Erkältungen)
- warmer Apfelsaft mit Zimt (als Ausnahme, nicht ideal für die Zähne)
- diverse Kräutermischungen  
vielleicht mit wärmenden Gewürzen verfeinert:  
Koriander, Zimt, Nelke, Ingwer, Vanille, Kardamom

Wir empfehlen bei Temperaturen ab ca. 13 Grad immer ein warmes Getränk in einer Thermosflasche mitzugeben (mind. 3dl).

## **Wärmender Znüni**

- Trockenfrüchte wie Apfelringe, Feigen, Aprikosen, Pflaumen, Mango, Rosinen etc.
- Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pinienkernen, Pistazien Cashewnüsse und Sonnenblumenkerne
- verschiedene Getreideriegel (ohne Zucker)
- Brot, Darvida, Knäckebrötchen, Zwieback, Reiswaffeln

## **Nicht geeigneter (kühlende) Znüni:**

- Alle Zitrusfrüchte : Mandarinen und Orangen lieber in der warmen Stube geniessen

## **Nicht geeignete (kühlende) Getränke:**

- reiner Lindenblütentee
- reiner Holunderblütentee (diese beiden Sorten wirken schweissfördernd. Es ist nicht sinnvoll, wenn die Kinder draussen zu stark schwitzen)
- Pfefferminztee
- Zitronenwasser
- Orangensaft