

27. März 2021 | 10.00 Uhr

Via Zoom



Frau-L-Ich
VIRTUELLES
FRÜHSTÜCK
ZUM WELTFRAUENTAG

**Gestalte Dir ein schönes Frühstück und
triff Dich mit uns!**

Wie sieht die Frau von heute aus?

Was macht Dich aus?

Sag es uns!

Wer bist Du?

Was machst Du?

Was willst Du?

*Bild: Conrad Straub
Design: Benjamin Bittner*

**Frauen
Liste**
Stadt und Landkreis
Kronach e.V.

**JJVB**
Ju-Jutsu-Verband Bayern e.V.
SELBSTVERTEIDIGUNG · FITNESS · WETTKAMPF

**KUPS**
AKADEMIE FÜR SELBSTVERTEIDIGUNG UND GEWALTPRÄVENTION E.V.

Die Akademie für Selbstverteidigung und Gewaltprävention e.V., die Frauenliste Stadt und Landkreis Kronach e.V. und der Ju-Jitsu Verband Bayern e.V. laden alle Frauen zum **Virtuellen Frühstück am 27.03.2021 um 10.00 Uhr** ein.

Feier mit uns den Weltfrauentag ganz entspannt daheim. Gerade unter den Bedingungen der Pandemie wollen wir Frauen uns darüber austauschen, was uns bewegt. Was sind unsere Herausforderungen, auf was sind wir stolz und worüber machen wir uns Sorgen?

Wir freuen uns über **Deine Anmeldung** unter:

Frau-L-Ich@gmx.de

bis zum 24.03.2021

Wenn man offen ist für neue Frühstücksideen und mal was anderes ausprobieren möchte als nur das klassische Marmeladenbrot, müsst ihr unbedingt diese Rezepte ausprobieren.

Overnight Oats mit Rote Bete

Für 4 Personen

2 kleine Rote Bete (vorgekocht)

1 Apfel

2 EL Ahornsirup

1 EL Mandelmus

2 Bananen

200 g kernige Haferflocken

2 EL Hanfsamen

Den Apfel waschen, schälen und entkernen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit der Rote Bete in den Mixer geben.

400 ml Wasser, Ahornsirup, Mandelmus und Banane zufügen und ungefähr 30 Sekunden mixen.

Die Haferflocken in eine Schüssel geben und mit der Masse aufgießen und gut durchrühren, abdecken. Die Schüssel über Nacht in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren noch den Hanfsamen drüberstreuen.



Lass Dich überraschen, es gibt Preise zu gewinnen! Außerdem begrüßen wir unseren Ehrengast Frau Eva Straub, Präsidentin des Ju-Jitsu Verbandes Bayern e. V. und stellvertretende Vorsitzende von Teamsport Bayern e.V.