



Tipps und Ideen für gesunde Pausenbrote & Snacks

Vorab ein paar Tipps:



- Gestalten Sie das Pausenbrot mit etwas **Kreativität**, damit es ansprechend aussieht.
- Wechseln Sie ab und zu die **Brotsorte**. So kann Ihr Kind eine Vielfalt an Geschmack und Textur kennenlernen.
- **Variieren** Sie: Wraps, Obst- und Gemüsehäppchen – in Stücken, auf Spießen oder als Salat – herzhaften selbstgebackenen Muffins, Omeletts, selbstgemachte Müsliriegel, ... - Ihren Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.
- Packen Sie gelegentlich eine gesunde **"Überraschung"** ein – etwas, das Ihr Kind besonders gerne mag.
- Verwenden Sie bereits im Haushalt vorhandene **Hilfsutensilien** wie zum Beispiel Ausstecher, Spieße oder auch wieder verwendbare Muffin-Förmchen als Trenneinheiten.

Rezeptideen

Selbstgebackenes Körnerbrot



Zutaten:

- 500 ml Wasser
- 600g Vollkornmehl
- 200g Körner (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, ...)
- 2 - 3 TL Salz
- 2 Tüten Trockenhefe

Zubereitung:

- Als erstes vermischen Sie das Wasser mit der Trockenhefe, anschließend fügen Sie das Mehl und die Körner hinzu.
- Geben Sie das Salz hinzu und verkneten Sie den Teig, bis eine gebundene Masse entsteht.
- Decken Sie die Schüssel mit einem Handtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen.
- Anschließend können Sie den Teig in eine Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 – 60 Minuten backen. Bei der Dauer der Backzeit spielt die Größe des Brotes und die Leistungsfähigkeit des Ofens natürlich eine Rolle und muss eventuell angepasst werden.

Leckere & bunte Brotaufstriche

Gelber oder roter Paprikafrischkäse:

Zutaten gelber Paprikafrischkäse:

- 100g Frischkäse
- ½ Bund frischer Schnittlauch
- ½ gelbe Paprika
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

- Als erstes waschen Sie den Schnittlauch und die Paprika.
- Anschließend schneiden Sie den Schnittlauch in feine Röllchen und die Paprika in kleine Stückchen.
- Vermischen Sie die Paprika, den Schnittlauch und den Frischkäse und verfeinern Sie diesen mit ein wenig Salz und Pfeffer.

Zutaten roter Paprikafrischkäse:

- 100g Frischkäse
- ½ EL Paprikapulver
- 1 kleine Gewürzgurke
- ½ rote Paprika
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

- Hacken Sie die Gurke und die Paprika fein.
- Anschließend vermischen Sie den Frischkäse mit der Paprika, der Gurke und dem Paprikapulver. Mit Salz und Pfeffer verfeinern.

Quarkaufstrich:

Zutaten:

- 100g Magerquark
- ½ Bund frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

- Zupfen Sie den Thymian von den Stielen ab und hacken Sie ihn fein.
- Mischen Sie den gehackten Thymian unter den Quark und schmecken Sie den Brotaufstrich mit Salz und Pfeffer ab.

Käse-Zauberstäbe

Zutaten:

- ein Stück Käse nach Wahl (Gouda, Emmentaler, Comté, ...)
- Sesamstangen
- Sternchen-Ausstecher



Die Zutaten können jederzeit angepasst werden. Hier können Sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Nehmen sie zum Beispiel Gurken oder Äpfel anstatt Käse oder ersetzen Sie die Sesamstangen durch Grissini oder Salzstangen.



Zubereitung:

- Den Käse in circa 1cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Käsesterne möglichst platzsparend ausstechen.
- Mit einem Zahnstocher oder Holzspieß ein Loch in die Käsesterne stechen.
- Die Sesamstange vorsichtig in das Loch drücken.

Obst-Raupen



Zutaten:

- grüne Trauben (kernlos)
- Erdbeeren
- Holzspieße
- Optional: Zuckeraugen oder Zuckerschrift

Zubereitung:

- Trauben und Erdbeeren waschen und abtrocknen. Das Grün der Erdbeeren abschneiden.
- Die Trauben auf die Holzspieße stecken und vorne etwa 2cm Platz lassen für eine Erdbeere.
- Mit der Zuckerschrift zwei Punkte auf die Erdbeere tupfen und darauf die Zuckeraugen festkleben.

Bevorzugen Sie saisonales Obst (im Winter gerne einmal mit Mandarinen ausprobieren) - oder auch Gemüse.

Mini-Pizzen



Zutaten:

- 2-3 Wraps (Weizen oder Mais)
- Tomatensoße
- Reibekäse
- Mais
- Optional: Mini-Salami
- Öl
- Oregano oder andere Gewürze

Material: Muffinblech oder -förmchen

Natürlich können Sie den Belag der Pizza dem Geschmack Ihres Kindes anpassen. Folgende Lebensmittel eignen sich beispielsweise zum Belegen:

- Paprika
- Pilze
- Tomatenstücke
- Schinken
- Spinat
- Zwiebeln
- Verschiedene Käsesorten
- Zum Verzieren (nach dem Backen): Rucola



Zubereitung:

- Stechen Sie aus den Wraps mit einem Glas 12 passende Kreise für Ihre Muffinform aus. Denken Sie daran, dass die Pizzen auch etwas Rand brauchen.
- Pinseln Sie das Muffinblech oder die Förmchen mit Öl ein und drücken Sie die Wrap-Kreise in die Vertiefungen.
- Füllen Sie die Pizzen mit Soße, Käse und Belag nach Wahl.
- Backen Sie die Pizzen bei 200° Ober-Unter-Hitze für ungefähr 10 Minuten, bis die Ränder braun werden und der Käse schön geschmolzen ist.