

Audi BKK

Und was hast du so drauf?

Unsere Tipps für gesunde Pausenbrote.



© Mert Dürümoglu

Regelmäßige Mahlzeiten, viel Obst und Gemüse, zudem Milchprodukte und eine gesunde Brotzeit mit Salat. Zu Hause hat man die Versorgung der Räuberbande gut im Griff. Doch was passiert, wenn sich die Kinder zunehmend außer Haus aufhalten und sich dort verpflegen müssen? Da ist die Versuchung von Schokoriegel und Fast Food größer als der Griff zum gesunden Pausenbrot. Damit es Ihren Kindern schmeckt, liefert Ihnen Ihre Audi BKK leckere Alternativen und Rezeptideen. Unser Tipp: Lassen Sie die Kinder mitmachen, dann schmeckt es ihnen garantiert!



© istockphoto.com/ThitreeSarmkasat

Eulen-Sandwich

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 2 EL Frischkäse/Magerquark
- 1 Käsescheibe
- Salatblätter
- Kürbiskerne
- Gurkenscheiben
- Karottenscheiben
- Obst oder Gemüse als Beilage

Zubereitung: Toastscheibe mit Frischkäse/Magerquark bestreichen. Ein Salatblatt darauf, gefolgt von zwei Gurkenscheiben und der zweiten Toastscheibe. Nun kommt

die Eule: an der geraden Kante einen kleinen Bogen in das Sandwich schneiden. Aus der Käsescheibe zwei runde Kreise ausstechen oder -schneiden und als Augen drapieren. Zwei Kürbiskerne dienen als Pupillen. Eine Gurkenscheibe halbieren, die beiden Hälften werden die Flügel. Aus einer Karottenscheibe ein keilartiges Stückchen ausschneiden und als Nase an die Käseaugen legen. **Tipp:** Mit etwas Frischkäse dazwischen hält die Verzierung besser. Die Eule bekommt noch kleine Karottenfüße, die auf einem Ast aus Toast stehen. Obst und Gemüse als bunte Beilage dazu. In der Brotdose macht sich das Eulensandwich auf einem Bett aus Salatblättern sehr schön.

Kreativ-Sandwich

Zutaten:

2 Scheiben Vollkornbrot
oder ein Vollkornbrötchen
2 EL Frischkäse/Magerquark
oder 1 Scheibe Schinken/Lyoner
½ Karotte in Scheiben oder 2 Tomaten-
scheiben oder 4 Gurkenscheiben

Zubereitung: Brot/Brötchen mit Frischkäse/
Quark bestreichen oder mit Schinken/Lyoner
und Gemüse belegen. Ihrer Fantasie sind
hier keine Grenzen gesetzt, ganz so, wie
die Kinder es gern essen.



Bunter Pausenmuffin

Zutaten für 12 Stück:

1 große Tomate
1 gelbe Paprika
3 kleine Salamis (je 25 g)
140 g Weizenmehl (Type 550)
60 g Vollkorn-Haferfleks
1 ½ TL Backpulver
½ TL Jodsalz
½ TL Natronpulver
1 Ei (mittelgroß)
50 ml Pflanzenöl
180 g Buttermilch
2 EL zarte Vollkorn-Haferflocken
1 Minisalami und rote Paprika zum Verziern

Zubereitung: Backofen vorheizen. Tomate und Paprika waschen und würfeln. Salmis in kleine Scheiben schneiden. Vollkorn-Haferfleks, Mehl, Backpulver, Salz, Natron, Salami-, Paprika- und Tomatenwürfel mischen. Ei verquirlen, zusammen mit Pflanzenöl und Buttermilch zur Masse hinzufügen und verrühren. Teig in Papierbackförmchen oder ausgefettete Tarteletteförmchen füllen. **Tipp:** Mit Vollkorn-Haferflocken, Minisalami und roten Paprikastreifen können Sie ein lustiges Gesicht auf jedes Törtchen auflegen. Dann ab in den Backofen.

Ober-/Unterhitze: 180 °C
Umluft: 160 °C
Backzeit: ca. 25 Minuten
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten



Das Power-Brot

Zutaten:

1 Scheibe Bauernbrot
2 EL Frischkäse
1 Handvoll Blaubeeren
ein paar frische Erdbeeren
etwas Honig

Zubereitung: die Blaubeeren mit einer Gabel etwas zerdrücken und mit dem Frischkäse verrühren. Anschließend mit etwas Honig verfeinern und die in Kreise geschnittenen Brothälften damit bestreichen. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und das Brot damit belegen.



Kerniger Fruchtriegel

Zutaten für 20 Stück:

30 g Butter
30 g Zucker
100 g Honig
1 TL Zitronensaft
150 g Vollkorn-Haferflocken
50 g Vollkorn-Haferfleks
30 g Haselnüsse (grob gehackt)
30 g Sonnenblumenkerne
30 g Pflaumen (getrocknet)
30 g Birnen (getrocknet)
30 g Aprikosen (getrocknet)
30 g Rosinen

Zubereitung: Butter mit Zucker und Honig in einem Kochtopf schmelzen. Zitronensaft, Vollkorn-Haferflocken und -fleks, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Das Trockenobst würfeln und mit den Rosinen unter die Masse rühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und auf mittlerer Einschubleiste im vorgeheizten Backofen trocknen. Noch warm in Riegel schneiden und abkühlen lassen. In einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.

Ober-/Unterhitze: 150 °C
Umluft: 125 °C
Backzeit: 10–15 Minuten
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten