

Rezepte für die Pausenbox

Frische Ideen für Kita und Schule

Gesundheit erLEBEN

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Die Gesundheitskasse.



Inhalt



Welche Bedeutung hat das Frühstück für Kinder?

Fitte Kinder spielen, lernen und bewegen sich viel. Dafür brauchen sie ausreichend Energie und die richtigen Nährstoffe aus einer bunten Auswahl an Lebensmitteln und Getränken. Eine ausgewogene Ernährung spielt außerdem eine zentrale Rolle für das gesunde Aufwachsen unserer Kinder.

Das Pausenfrühstück ist zwar nicht die größte Mahlzeit des Tages, aber die wichtigste. Sie soll das Kind auf einen Tag voller Aktivitäten vorbereiten.

Wir haben für Sie als Eltern diese Rezeptbroschüre erstellt, um Ihnen praktische Tipps für die Pausendose Ihrer Kinder an die Hand zu geben und um Sie mit leckeren und gesunden Rezeptideen zu versorgen. Unsere Rezepte sind sowohl geschmacklich und optisch als auch nährstofftechnisch für Kinder konzipiert. Probieren Sie unsere Rezepte aus, Ihre Kinder werden begeistert sein.



Tipps für die schnelle Pausenbox

Morgens muss es oft schnell gehen und es bleibt wenig Zeit für die Vorbereitung der Pausendose. Daher haben wir einige Tipps für eine schnelle Pausenbox für Sie zusammengestellt. So bleibt Ihr Morgen entspannt und Ihr Kind startet gut versorgt in den Tag.

Vorratshaltung im Tiefkühler

- Rezepte am Wochenende auf Vorrat zubereiten und einfrieren (z.B. schnelle Quarkbrötchen, Knusperstangen, Obst- und Gemüse muffins oder Powerkugeln)
- TK-Laugenminibrötchen/-stangen bevorraten
- Lieblingsbrot scheibenweise einfrieren und bei Bedarf frisch auftauen

Vorratshaltung an Trockenware

- Knäckebröt (gerne Vollkorn), „Finncrisp“
- kleine Mais-, Reis-, Linsenpuffer
- Vollkornsticks, -kräcker
- Nüsse (verschiedenste Sorten)
- Trockenobst (verschiedenste Sorten, aber nur wenig!)
- fertige Wraps (gerne Voll-/Mehrkorn)
- kleine Vollkorntaler (Pumpernickel)

Nachhaltigkeitstipp

- trocken gewordenes Vollkornbrot/Brot dünn aufschneiden, mit Öl bepinseln (ggf. mit Kräutern und wenig Knoblauch) und im Backofen zu „Brotchips“ verarbeiten



Alle Rezepte im Überblick

Herzhafte Happen

Schnelle Quarkbrötchen	8
Kleine Brotstangen	9
Kleine Stulle	10
Käse-Gemüse-Waffeln	11
Zebrabrot	12
Gemüse-Käse-Picker	13
Gemüse-Lolli	14
Gemügesticks mit Kräuterdip ..	15

Süße Snacks

Einfache Powerbällchen	17
Fruchtige Energiekugeln	18
Mini-Muffins mit Beeren	19
Obstspieße	20



Herzhafte Happen





Zutaten für ca. 20 Brötchen

- 500 g Vollkornmehl
- 500 g Quark
- 2 Eier
- 2 Pck. Backpulver
- 1 TL Salz
- Sonnenblumenkerne,
Leinsamen oder Sesam
(nach Geschmack)
- 2 Eigelb zum Bestreichen

Schnelle Quarkbrötchen

1. Backofen auf 180 - 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Das Backpulver mit dem Mehl vermischen. Das Mehl mit dem Quark und den 2 Eiern mit beiden Händen/Knethaken gut verkneten, Salz dazugeben und weiter kneten.
3. Kleine Brötchen formen und mit dem Messer ein Kreuz in jedes Brötchen ritzen.
4. 2 Eigelb verrühren, die Brötchen damit bestreichen und mit Sonnenblumenkernen, Leinsamen oder Sesam bestreuen.
5. Die Brötchen ca. 15 - 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.



Zutaten für ca. 20 Stangen

200 g	Vollkornmehl (oder Weizen-/Dinkelmehl 1050)
100 g	Magerquark
½ TL	Essig
2 EL	Olivenöl
100 ml	Milch
½ TL	Salz
½ Pck.	Backpulver
75 ml	Milch zum Bestreichen
	Sesam, Sonnenblumenkerne oder Leinsamen zum Bestreuen

Kleine Brotstangen

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Jeweils ca. 20 g des Teiges abwiegen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, die etwa die Dicke eines Daumens hat.
4. Diese kleinen Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Milch bestreichen und anschließend mit Saaten bestreuen.
5. Die Stangen ca. 15 - 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.



Zutaten für 10 - 12 Stullen

1 großes Baguette (gerne Vollkorn, ggf. Roggen oder Mehrkorn), weiche Butter oder Frischkäse und verschiedene Zutaten nach Belieben:

- Salat oder Rucola
- Käse, Frischkäse oder vegetarischer Brotaufstrich (z.B. Linsen- oder Tomatencreme)
- Gurken- oder Radieschenscheiben
- feine Paprikastreifen
- Kresse oder Schnittlauch

Kleine Stulle

1. Zwei dünn geschnittene Baguettescheiben bereitlegen, eine davon dünn mit Butter oder Frischkäse bestreichen.
2. Anschließend mit Käse oder Aufstrich, etwas Salat und Gemüsescheiben/-streifen belegen und mit Kräutern bestreuen.
3. Mit der zweiten Scheibe zusammenklappen und fertig ist die kleine Stulle.



Zutaten für ca.
15 kleine Waffeln

4 Eier
6 EL Rapsöl
¼ l lauwarmes Wasser
300 g Weizenvollkornmehl
½ TL Salz
100 g geriebener Käse
50 g gekochter Schinken
je ½ rote und gelbe Paprika
1 kl. Möhre (ca. 100 g)
150 g Mais aus der Dose
3 EL gehackte Petersilie

Käse-Gemüse-Waffeln

1. Aus Eiern, Rapsöl, Wasser, Vollkornmehl und Salz einen Teig rühren und etwa 10 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Mais aus der Dose in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Enden der Möhre abschneiden, mit dem Sparschäler schälen, waschen und mit einer feinen Reibe raspeln. Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Schinken in feine Würfel schneiden.
3. Gemüse, Schinken und Käse in eine große Schüssel geben und vermischen, anschließend vorsichtig unter den Teig heben.
4. In einem leicht geölten Waffeleisen nur 1 EL Teig in der Mitte backen, damit die Waffeln klein bleiben oder ganze Waffeln backen und diese in Herzen teilen.



Zutaten für 16 Würfel

8 Scheiben fein gemahlens
Vollkornbrot (Kasten)

4 Scheiben grobes dunkles
Vollkornbrot (Kasten)

200 g Frischkäse

4 EL Schnittlauchröllchen
und Kresse

Zebrabrot

1. Eine Scheibe helles Brot und eine Scheibe dunkles Brot je ausreichend mit dem Frischkäse bestreichen und mit Schnittlauch sowie Kresse bestreuen.
2. Die zweite Scheibe helles Brot zu einem 3-stöckigen Turm aufeinandersetzen.
3. Den Turm in vier Quadrate teilen, sodass vier „Zebrawürfel“ entstehen.
4. Mit den restlichen Brotscheiben genauso vorgehen.



Zutaten

Mini-Mozzarella
und Goudawürfel

kleine Cocktailtomaten

Gurken- und Paprikastücke
(gelb/orange) oder Trauben

kleine Holz-/Bambusspieße

Gemüse-Käse-Picker

1. Gemüse waschen und bei Bedarf in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Stücke abwechselnd und bunt auf kleine Spieße stecken.



Zutaten für ca. 15 Lollies

2 Möhren (nicht zu dick
und gerade gewachsen)

1 Salatgurke
(gerade gewachsen)

Zahnstocher

Gemüse-Lolli

1. Die gewaschene Gurke der Breite nach in zwei Hälften schneiden und mit dem Sparschäler die Schale im „Zebromuster“ entfernen.
2. In der Mitte der Gurke mit dem Apfelausstecher/-entkerner ein Loch ausstechen.
3. Die Möhren mit einem Sparschäler säubern und die passende Möhre längs in die Gurkenhälfte stecken. Die Gurke dann in dicke Scheiben schneiden und unten einen Zahnstocher hinein stecken, fertig ist der Gemüse-Lolli.

Gemüsesticks mit Kräuterdip

Zutaten für 10 Personen

5	Möhren
1	Kohlrabi
3	Paprika, rot
1	Gurke
250 g	Joghurt
250 g	Magerquark
2 EL	Olivenöl
	Kräuter, frisch oder tiefgekühlt (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse)
2 TL	Zitronensaft
	Jodsalz, frisch gemahlener Pfeffer

1. Möhren waschen, schälen, vierteln und längs in Sticks schneiden.
2. Kohlrabi schälen, halbieren, zuerst in Scheiben und dann in Stifte schneiden.
3. Paprika waschen, halbieren, den Ansatz ausschneiden und in Streifen schneiden.
4. Gurke waschen, der Länge nach vierteln und in Streifen schneiden.
5. Für den Dip: Joghurt, Quark und Öl gut verrühren.
6. Frische Kräuter waschen, trocken tupfen, putzen und sehr fein hacken.
7. Die Kräuter unter die Quarkcreme mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Süße Snacks





Zutaten

250 - 300 g Früchte Müsli

1 Banane

1 EL Honig

1 EL Naturjoghurt

1 EL Zitronensaft

50 g gemahlene Mandeln
zum Wenden

Einfache Powerbällchen

1. Banane pürieren. Die restlichen Zutaten gründlich unter die Banane mischen und die Flocken etwas mit pürieren, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Von der Masse immer einen Teelöffel abstechen und in der Hand Kugeln formen.
3. Die Kugeln in gemahlene Mandeln wenden.



Zutaten

- 50 g Mandeln
- 50 g Aprikose, getrocknet
- 50 g Banane
- 30 g Nussmus
(z.B. Mandelmus)
- 50 g Haferflocken
- 1 Handvoll Kokosraspeln
zum Wenden

Fruchtige Energiekugeln

1. Mandeln, Aprikosen, Mandelmus und Banane im Mixer zerkleinern.
2. Haferflocken hinzufügen und alles gut vermengen.
3. Aus der Masse Kugeln formen und diese in den Kokosraspeln wenden.



Zutaten für 12 Muffins
oder 24 Mini-Muffins

- 100 g frische oder TK-Beeren
- 100 g reife Banane
- 150 g Joghurt
- 2 Eier
- 2 EL Honig
- 250 g feine Haferflocken
- 1½ TL Backpulver
- ½ TL Zitronenabrieb

Mini-Muffins mit Beeren

1. TK-Beeren leicht antauen lassen. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Weiche Banane fein zerdrücken und mit Joghurt, Eiern und Honig in einer Schüssel verquirlen. Dann zügig die trockenen Zutaten untermischen.
3. Die Hälfte der Flockenmasse in die Muffinförmchen füllen, dann mit Beeren belegen und den Rest der Masse darauf verteilen. Gut befüllen, die Masse geht nur wenig auf.
4. Restliche Beeren dekorativ in den Teig drücken.
5. Ca. 20 - 25 Minuten backen.



Zutaten für ca. 10 - 15 Spieße

Kleine Holzspieße und ca. 500 g

Früchte der Saison: z.B.

- Äpfel oder Pfirsiche
- Birnen
- Kiwi
- blaue Trauben
- Erdbeeren, Melonen
oder Kirschen

Obstspieße

1. Früchte waschen und bei Bedarf in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Stücke abwechselnd und bunt auf die Spieße stecken.

Rezepte für die Pausenbox

Frische Ideen für Kita und Schule

