

Rezepte für die Schuljause



Wir möchten Sie mit dieser Broschüre beim Ausprobieren von neuen gesunden Jausenideen unterstützen. Hierfür finden Sie neben Rezeptideen für verschiedene gefüllte Brote/Weckerl auch Ideen zu bunten Milchmixgetränken, Müsli sowie Rezepte zu verschiedenen Muffins.

Alle Rezepte sind in ihrer Zusammensetzung reich an wertvollen Nährstoffen und liefern „sinnvolle“ Energie für einen erfolgreichen Schultag.

Wir haben zudem darauf geachtet, dass alle Rezepte die kindlichen Geschmacksansprüche erfüllen und auch schnell zubereitet werden können.

Gutes Gelingen und viel Genuss!

Kontakt:
mail: office@sipcan.at
web: www.sipcan.at

Entwickelt und praxiserprobt von SIPCAN seit 2010.

Jausenbrote

Topfenbrot:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
 - 40 g Topfen
 - 1 Ei Milch
 - frische oder Tiefkühlkräuter (z.B. Schnittlauch, Dill, Kresse)
 - Zitronensaft
 - Salz, Pfeffer
- Den Topfen mit der Milch glatt verrühren und mit den gehackten Kräutern vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf eine Scheibe Brot streichen und mit der zweiten Scheibe bedecken.

Schinken-Frischkäseweckerl:

- 1 Vollkornweckerl
 - 20 g Frischkäse
 - 2 Blatt Schinken
 - 1-2 Salatblätter
 - 2-3 Tomatenscheiben
- Eine Gebäckhälfte mit Frischkäse bestreichen und mit dem Schinken (mager), Salat und den Tomatenscheiben belegen.

Vegetarischer Doppeldecker:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
 - 5 g Butter od. Margarine
 - 2 Blatt Käse (zB Gouda)
 - etwas Paprika
 - 2-3 Gurkenscheiben
- Eine Vollkornbrotscheibe mit Butter oder Margarine bestreichen und mit dem Gouda belegen. Mit Paprika und Gurkenscheiben dekorieren und mit der zweiten Brotscheibe belegen.

Roter Baron:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
 - 30 g Liptauer
 - 2-3 Radieschen
- Die Radieschen in Scheiben schneiden. Eine Brotscheibe mit Liptauer bestreichen und mit den Radieschenscheiben verzieren. Mit der zweiten Brotscheibe bedecken.

Triplebrot:

- 2 Vollkornbrotscheiben
 - 1 dünne Vollkornbrotscheibe
 - 10 g Frischkäse
 - 1 Salatblatt
 - 1 Blatt Schinken
 - 1 Käsescheibe (zB Edamer)
 - 2-3 Tomatenscheiben
- Eine der beiden Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit einem Salatblatt und dem Schinken belegen. Mit der dünnen Brotscheibe bedecken und diese mit dem Edamer (oder anderem Käse) und den Tomatenscheiben belegen. Mit der anderen normaldicken Brotscheibe bedecken.

Pausenburger:

- 1 rundes Vollkornweckerl
 - 10 g Kräuterfrischkäse (oder 5 g Butter)
 - 1 Blatt Schinken (zB Putenbrust)
 - 1 Blatt Käse (zB Edamer)
 - 1 Salatblatt
 - 2-3 Tomatenscheiben
- Das Weckerl halbieren und eine Hälfte mit dem Frischkäse (oder Butter) bestreichen. Mit dem Putenbrust, dem Edamer und dem Salat und den Tomatenscheiben belegen und mit der zweiten Hälfte bedecken.

Brot mit Radieschentopfen:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
 - 40 g Topfen
 - 1 Ei Milch
 - 1-2 Radieschen
 - Salz, Pfeffer
 - etwas Schnittlauch
- Die Radieschen fein hacken. Den Topfen mit der Milch glatt rühren und mit den Radieschen und dem Schnittlauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Radieschentopfen auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Anmerkung: Selbstverständlich bieten sich auch andere dunkle Brote oder Weckerln an zB Sonnenblumenbrot, Kornspitz.

Spießbrot:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
 - 25 g Käse im Ganzen (zB Gouda)
 - 6 kl. Paprikascheiben
 - 6 Cherrytomaten
 - 4 Zucchinischeiben
 - zwei Holzspieße
- Die Brotscheiben in 6 gleich große Stücke schneiden. Den Gouda in 6 gleich große Stück aufteilen. Auf einen Spieß nacheinander z.B. ein Brotstück, ein Stück Gouda, eine Tomate, Paprika, Zucchinischeibe, Gouda, Brot, Tomate, Paprika, Käse und Brot aufspießen. Mit dem zweiten Spieß genauso verfahren.

Tipp:

- ev. die Spitze des Holzspießes abbrechen, um groben Pausenspielerien vorzubeugen

Gemüsesticks mit Kräuterdip und Vollkornbrot:

- 200 g Gemüse (z.B. Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Gurken, Paprika, Selleriestangen, Zucchini)
 - 1 Vollkornbrotscheibe
- Kräuterdip:**
- 30 g Topfen
 - 30 g Joghurt
 - 1 El Sauerrahm
 - gemischte Kräuter (Tiefkühl oder frisch)
 - Zitronensaft
 - Salz, Pfeffer
- Das Gemüse putzen und in ½ cm große Stifte schneiden. Für den Kräuterdip den Topfen mit dem Joghurt und dem Sauerrahm glatt rühren und mit den gemischten Kräutern vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot reichen.

Tipp:

- den Kräuterdip und die Gemüsesticks in zwei separate Plastikbehälter einpacken - für ein optimales „Diperlebnis“

Milchmixgetränke

Bananen-Joghurt-Smoothie:

- 200 g Naturjoghurt
 - 1 kl. Banane
 - 1 TL Honig
- Die Banane, das Joghurt und den Honig in eine Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Tipp:

- als Smoothie-Behälter eignen sich leere ½ Liter Mineralwasserflaschen gut zum Mitnehmen in die Schule
- 1 TL Nussmus (z.B. Mandelmus) mitpüriert, ergibt einen leckeren und interessanten Geschmack

Heidelbeersmoothie:

- 50 g Heidelbeeren
 - 125 g Naturjoghurt
 - 125 g Milch
 - 1-2 TL Zucker
- Die Heidelbeeren mit dem Joghurt, der Milch und dem Zucker vermengen und mit einem Pürierstab pürieren.

Tipp:

- statt Heidelbeeren können auch Himbeeren und Erdbeeren verwendet werden
- in der Winterzeit sind tiefgekühlte Beeren besonders gut geeignet

Müsli & Co.

Müsli:

- 100 g Naturjoghurt
 - 20 g Müsli (ungezuckert)
 - 1 Portion Obst
- Das Joghurt mit dem Müsli vermischen. Obst waschen und zerkleinern und unterrühren.

Kalter Apfelmilchreis:

- 50 g Rundkornreis (weiß)
 - 125 ml Wasser
 - 75 ml Milch
 - ½ Pk. Vanillezucker
 - etwas Zimt
 - 1 kl. Apfel
- Milch mit Wasser, Vanillezucker, Zimt und Reis vermengen und zum Kochen bringen. 20 - 25 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen und dann noch 5 - 10 Minuten bei abgeschalteter Herdplatte nachquellen lassen. Kühl stellen. Apfel reiben und unter den erkalteten Milchreis mengen.

Tipp:

- lässt sich gut am Vorabend vorbereiten → am Schulmorgen muss dann nur mehr der Apfel gerieben und untergemengt werden
- dies schmeckt auch gut mit Vollkornrundkornreis - allerdings erhöht sich dann die Kochdauer

Früchtejoghurt:

- 250 g Naturjoghurt
 - 100 g Obst der Saison
 - 1 TI Honig
- Das Obst waschen und klein schneiden, mit dem Joghurt verrühren und mit Honig süßen.

Tipp:

- etwas Zimt schmeckt lecker dazu

Gesunde Muffins

Für alle Muffins gilt:

- Muffins lassen sich gut einfrieren: einfach am Vorabend des Schultags aus der Tiefkühltruhe geben oder erst am Schulmorgen und dann noch kurz in die Mikrowelle
- Muffins kann man alternativ auch in einer Kastenform backen und dann in die entsprechende Stückzahl aufteilen
- als neutral schmeckendes Öl eignet sich z.B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl

Bananenmuffins:

- 50 g Vollkornflakes
- 140 ml Milch
- 1 gr. Banane
- 40 g neutral schmeckendes Öl
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- 100 g Vollkornmehl
- 60 g Zucker
- ½ Pk. Backpulver
- ¼ TI Salz

Ofen auf 190° C vorheizen. Banane zerdrücken. In einer Schüssel die Vollkornflakes, die Milch und die zerdrückte Banane vermengen. Zwei Minuten stehen lassen. Das Öl und das Ei beifügen und gut durchmischen. In einer anderen Schüssel die restlichen Zutaten vermengen und dann unter die Bananenmilchmischung mengen. Gut verrühren. Muffinform einfetten oder mit Papierförmchen auslegen und den Teig einfüllen. Ergibt 8 Stück. Bei 190° C 25 - 30 Minuten backen.

Apfel-Nuss-Muffins:

- 1 Ei
 - 140 ml Milch
 - 60 g neutral schmeckendes Öl
 - 130 g Mehl
 - 130 g Vollkornmehl
 - 70 g Zucker
 - ½ Pk. Backpulver
 - ¼ TI Salz
 - 40 g gehackte Nüsse
 - 1 kl. Apfel, geschnitten
- Ofen auf 200° C vorheizen.
In einer Schüssel das Ei mit der Milch und dem Öl gut durchmischen.
Die Mehle, Zucker, Backpulver und Salz untermischen. Die Nüsse und die Apfelstücke unterheben.
Muffinform einfetten oder mit Papierförmchen auslegen und den Teig einfüllen.
Ergibt 10 Stück.
Bei 200° C 20 - 25 Minuten backen (bis die Muffins goldbraun sind)

Heidelbeer-Hafer-Muffins:

- 200 ml Milch
 - 1 Ei
 - 45 g neutral schmeckendes Öl
 - 100 g feine Haferflocken
 - 100 g Mehl
 - 100 g Vollkornmehl
 - 70 g Zucker
 - ¼ TI Salz
 - 1 Pk. Backpulver
 - 100 g Heidelbeeren
- Ofen auf 190° C vorheizen.
In einer Schüssel Milch, Ei und Öl gut durchmischen.
In einer großen Schüssel Haferflocken, die Mehle, den Zucker, das Salz und das Backpulver vermengen. Die Milchmischung daruntermischen bis alles gut vermischt ist. Dann die Heidelbeeren unterheben.
Ergibt 8 Stück.
Bei 190° C 25 - 30 Minuten backen. (ev. Stichprobe machen)

Tipp:

- bei Tiefkühlheidelbeeren die Heidelbeeren in gefrorenem Zustand unterheben

Heidelbeer-Zitronen-Muffins:

- 1 Ei
 - 150 ml Milch
 - 60 g neutral schmeckendes Öl
 - 100 g Mehl
 - 100 g Vollkornmehl
 - 70 g Zucker
 - ½ Pk. Backpulver
 - ¼ TI Salz
 - 75 g Heidelbeeren
 - 2 TI. geriebene Zitronenschale
- Ofen auf 200° C vorheizen.
Ei, Milch und Öl gut durchmischen. In einer größeren Schüssel die Mehle, den Zucker, das Backpulver und das Salz vermengen. Das Eimilchgemisch unter die Mehlmischung mengen und gut durchmischen. Vorsichtig die Heidelbeeren und die geriebene Zitronenschale unterheben.
Ergibt 8 Stück.
Bei 200° C 25 - 30 Minuten backen. (ev. Stichprobe machen)

Tipp:

- bei tiefgekühlten Heidelbeeren: die Früchte in gefrorenem Zustand unterheben