

LECKERE 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 Jausenmuffins.

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

Gutes Gelingen und viel Genuss!

Kontakt:

mail: office@sipcan.at

web: www.sipcan.at

Entwickelt und praxiserprobt von SIPCAN seit 2010.

© SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben, 2024



JAUSENBROTE

Topfenbrot:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 40 g Topfen
- 1 EL 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 (mageren) Schinken
- 1-2 Salatblätter
- 2-3 Tomatenscheiben

Eine Gebäckhälfte mit Frischkäse bestreichen und mit dem Schinken, Salat und den Tomatenscheiben belegen.

Roter Baron:

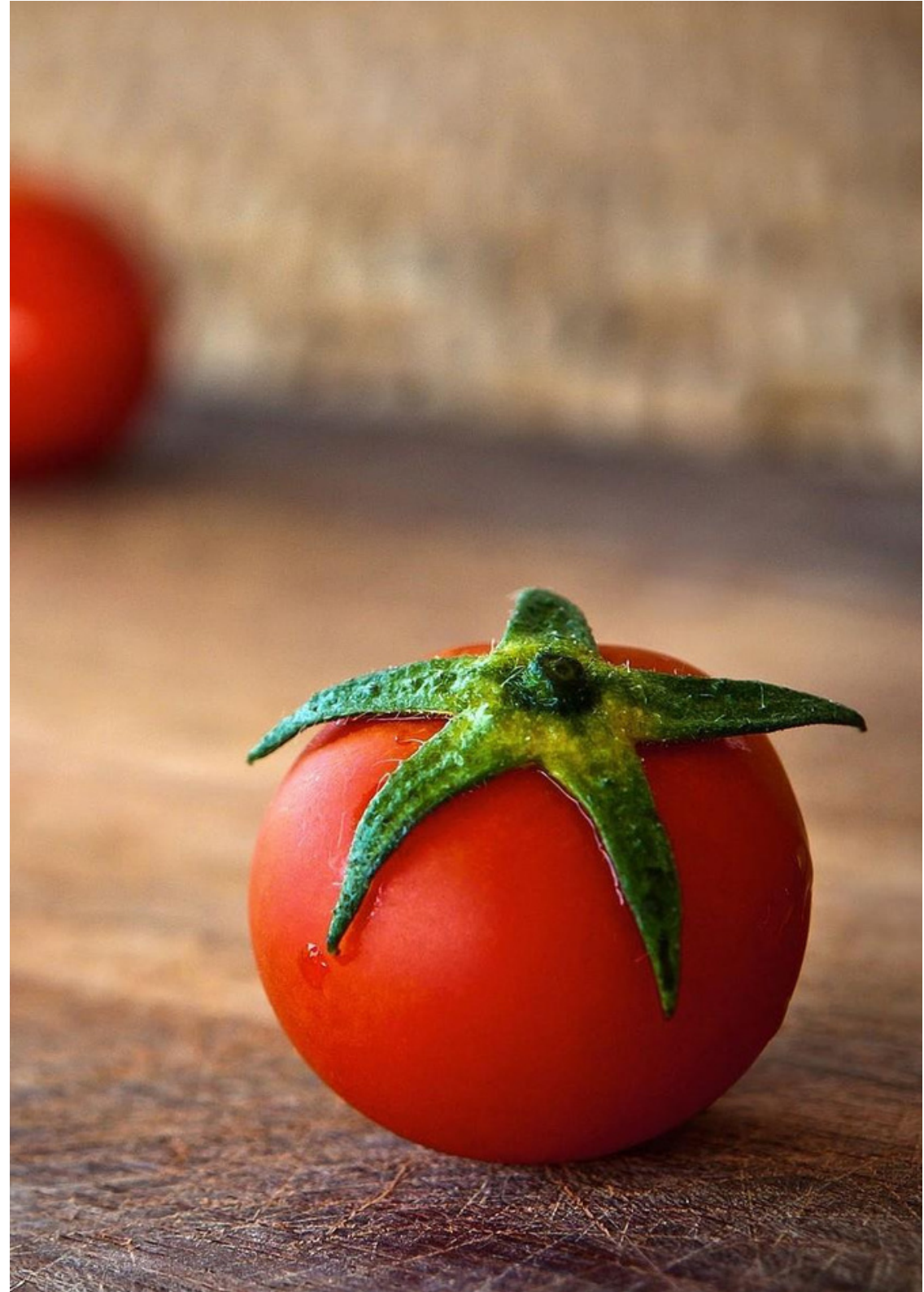
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 5 g Butter oder Margarine
- 2 Blatt Käse
- etwas Paprika
- 2-3 Tomatenscheiben

Eine Vollkornbrotscheibe mit Butter oder Margarine bestreichen und mit dem Gouda belegen. Mit Paprika und Gurkenscheiben dekorieren und mit der zweiten Scheibe bedecken.

Vegetarischer Doppeldecker:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 5 g Butter oder Margarine
- 2 Blatt Käse
- etwas Paprika
- 2-3 Tomatenscheiben

Eine Vollkornbrotscheibe mit Butter oder Margarine bestreichen und mit dem Gouda belegen. Mit Paprika und Gurkenscheiben dekorieren und mit der zweiten Scheibe bedecken.



Triple Brot:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 dünne Scheibe Vollkornbrot
- 10 g Frischkäse
- 1 Salatblatt
- 1 Blatt mageren Schinken
- 1 Scheibe Käse
- 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 der Käsescheibe belegen. Mit der anderen normal dicken Brotscheibe bedecken.

Puten-Pausenburger:

- 1 rundes Vollkornweckerl
- 10 g Kräuterfrischkäse (oder 5 g Butter)
- 1 Blatt Putenschinken
- 1 Blatt Käse
- 1 Salatblatt
- 2-3 Tomatenscheiben

Das Weckerl halbieren und eine Hälfte mit dem Frischkäse (oder Butter) bestreichen. Mit dem Putenschinken, dem Käse, dem Salat und den Tomatenscheiben belegen und mit der zweiten Hälfte bedecken.

Brot mit Radieschentopfen:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 40 g Topfen
- 1 EL 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.



Spießbrot:

- 1 Scheibe Vollkornbrot (eckig)
- 25 g Käse im Ganzen
- 6 kleine Paprikascheiben
- 6 Cherry Tomaten
- 4 Zucchinischeiben
- 2 Holzspieße

Die Brotscheibe in 6 gleich große Stücke schneiden. Den Käse ebenfalls in 6 gleich große Würfel schneiden. Auf einem Spieß nacheinander z.B. ein Brotstück, ein Stück Käse, eine Tomate etc. aufspießen. Mit dem zweiten Spieß genauso verfahren.

Tipp:

Eventuell die Spitze des Holzspießes abbrechen, um groben Pausenspielereien vorzubeugen.

Gemüsesticks mit Kräuterdip und Vollkornbrot:

- 200 g Gemüse (z.B. Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Gurken, Paprika, Zucchini...)
- 1 Vollkornbrotscheibe

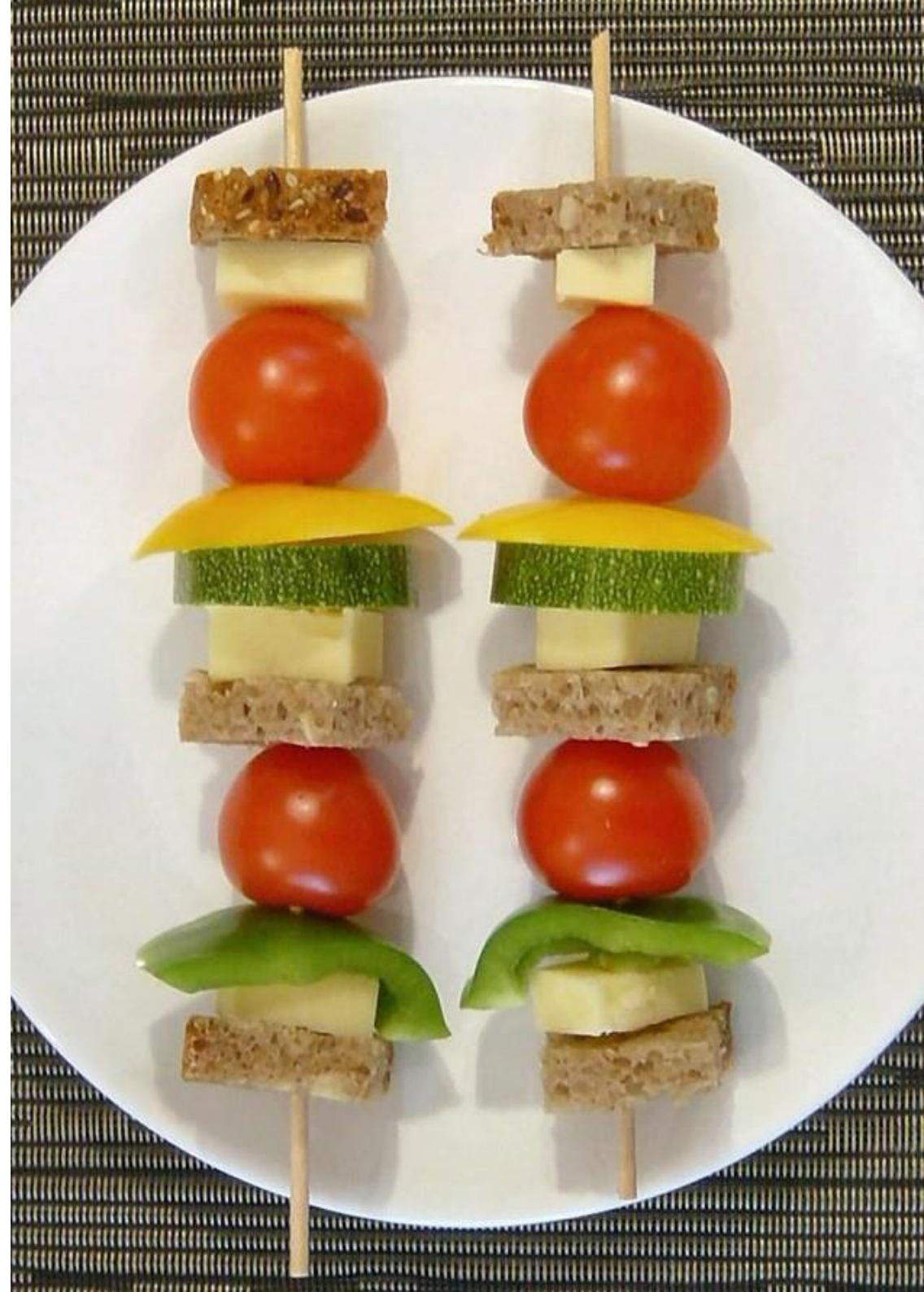
Das Gemüse putzen und in 1/2 cm große Stifte schneiden. Für den Kräuterdip den Topfen mit dem Joghurt und dem Sauerrahm glatt rühren und mit den gemischten Kräutern vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot reichen.

Tipp:

Den Kräuterdip und die Gemüsesticks in zwei separate Behälter einpacken für ein optimales "Dip-Erlebnis".

Für den Kräuterdip:

- 30 g Topfen
- 30 g Joghurt
- 1 EL Sauerrahm
- gemischte Kräuter (Tiefkühl oder frisch)
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



MILCHMIXGETRÄNKE

Bananen-Joghurt-Smoothie:

- 200 g Naturjoghurt
- 1 kleine Banane
- 1 Tl Honig

Die Banane, das Joghurt und den Honig in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Tipp:

Ein Teelöffel Nussmus (z.B. Mandelmus) mitpüriert, ergibt einen leckeren, 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 in einem Mixbecher vermengen und mit einem Pürierstab pürieren.

Tipps:

- Statt Heidelbeeren können auch Himbeeren oder Erdbeeren verwendet werden.
- In der Winterzeit eignen sich auch tiefgekühlte Beeren.



MÜSLI & CO

Müsli:

- 100 g Naturjoghurt
- 20 g Müsli (ungezuckert)
- 1 Portion Obst

Kalter Apfelmilchreis:

- 50 g Rundkornreis (weiß)
- 125 ml Wasser
- 75 ml Milch
- 1/2 Packung Vanillezucker
- etwas Zimt
- 1 kleiner Apfel

Das Joghurt mit dem Müsli vermischen. Obst waschen, in kleine Stücke schneiden und unterrühren.

Milch mit Wasser, Vanillezucker, Zimt und Reis vermengen und zum Kochen bringen. 25 bis 30 Minuten auf einer niedrigen Stufe köcheln lassen und dann noch 5 bis 10 Minuten bei abgeschalteter Herdplatte nachquellen lassen. Kühl stellen. Apfel reiben und unter den erkalteten Milchreis mengen.

Tipps:

- Der Milchreis lässt sich gut am Vorabend vorbereiten. Am Schulmorgen muss dann nur mehr der Apfel gerieben und untergemengt werden.
- Schmeckt auch gut mit Vollkornrundkornreis, allerdings erhöht sich dann die Kochdauer.

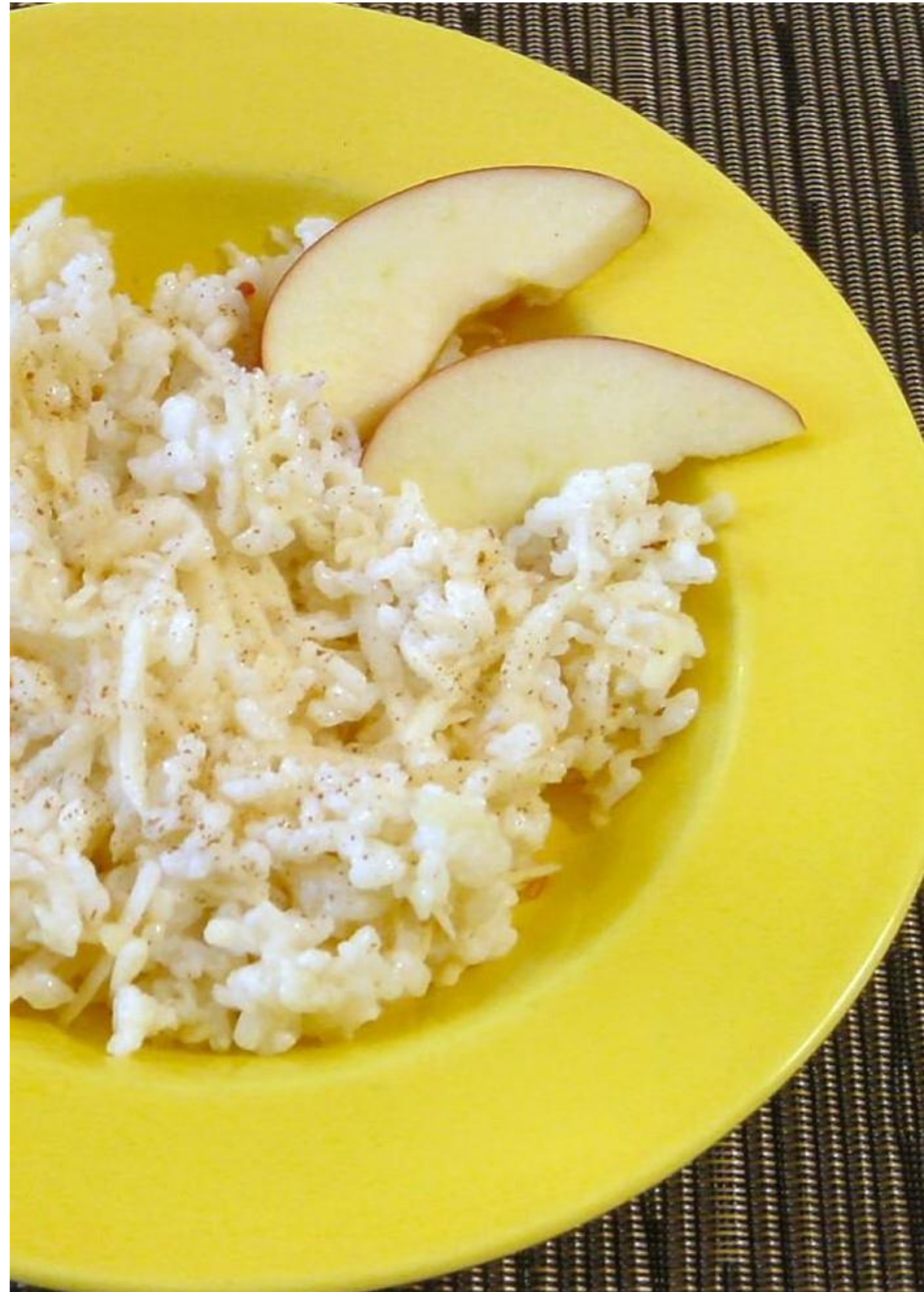
Früchtejoghurt:

- 250 g Naturjoghurt
- 100 g Obst der Saison
- 1 Tl Honig

Das Obst waschen, in kleine Stücke schneiden, mit dem Joghurt verrühren und mit Honig süßen.

Tipp:

- Etwas Zimt schmeckt lecker dazu.



KÖSTLICHE MUFFINS

Bananenmuffins:

- 50 g Vollkornflakes
- 140 ml Milch
- 1 gr. Banane
- 40 g neutral schmeckendes Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- 100 g Vollkornmehl
- 60 g Zucker
- 1/2 Packung Backpulver
- 1 Prise Salz

Ofen auf 180° 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 mit Papierförmchen auslegen und den Teig einfüllen. Ergibt 8 Stück. Bei 180° C 25 bis 30 Minuten backen.

Heidelbeer-Zitronen-Muffins:

- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 60 g neutral schmeckendes Öl (z.B. Rapsöl)
- 100 g Mehl
- 100 g Vollkornmehl
- 70 g Zucker
- 1/2 Packung Backpulver
- 1 Prise Salz
- 75 g Heidelbeeren
- 2 Tl geriebene Zitronenschale

Ofen auf 180° C vorheizen. Ei, Milch und Öl gut durchmischen. In einer größeren Schüssel die Mehle, den Zucker, das Backpulver und das Salz vermengen. Das Ei-Milch-Gemisch unter die Mehl-Mischung mengen und gut durchmischen. Vorsichtig die Heidelbeeren und die geriebene Zitronenschale unterheben. Ergibt 8 Stück. Bei 180° C 25 bis 30 Minuten backen.

Tipp:

Bei tiefgekühlten Heidelbeeren die Früchte etwas mit Mehl bestäuben und in gefrorenem Zustand unterheben.



Apfel-Nuss-Muffins:

- 1 Ei
- 140 ml Milch
- 60 g neutral schmeckendes Öl (z.B. Rapsöl)
- 130 g Mehl
- 130 g Vollkornmehl
- 70 g Zucker
- 1/2 Packung Backpulver
- 1 Prise Salz
- 40 g gehackte Nüsse
- 1 kleiner Apfel, geschnitten

Ofen auf 180° C vorheizen.
In einer Schüssel das Ei mit der Milch und dem Öl gut vermischen. Die Mehle, Zucker, Backpulver und Salz untermengen. Im Anschluss die Nüsse und die Apfelstücke unterheben. Muffinform mit Papierförmchen auslegen und den Teig einfüllen.
Ergibt 10 Stück. Bei 180° C 20 bis 25 Minuten backen bis die Muffins goldbraun sind.

Heidelbeer-Hafer-Muffins:

- 200 ml Milch
- 1 Ei
- 45 g neutral schmeckendes Öl (z.B. Rapsöl)
- 100 g feine Haferflocken
- 100 g Mehl
- 100 g Vollkornmehl
- 70 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1/2 Packung Backpulver
- 100 g Heidelbeeren

Ofen auf 180° C vorheizen.
In einer Schüssel Milch, Ei und Öl gut vermischen. In einer großen Schüssel Haferflocken, die Mehle, den Zucker, das Salz und das Backpulver vermengen. Die Milchmischung untermischen bis alles gut vermischt ist.
Ergibt 8 Stück. Bei 180° C 25 bis 30 Minuten backen.

Tipp:

Tiefkühlheidelbeeren leicht mit Mehl stauben und in gefrorenem Zustand untermischen.

Für alle Muffins gilt:

- Muffins lassen sich gut einfrieren: einfach am Vorabend des Schultags aus der Tiefkühltruhe geben und auftauen lassen.
- Muffins kann man alternativ auch in einer eingefetteten Kastenform backen - eventuell muss jedoch die Backdauer etwas verlängert werden.

