

Fit in den Tag

Das Pausenbrot

Kinder und Jugendliche brauchen schon am Morgen den richtigen Treibstoff. Ein gutes Frühstück – erst zu Hause und dann in der Pause! Daher ist in der Regel an allen Grundschulen ein gemeinsames Frühstück in der Klasse vorgesehen. Das Pausenbrot in der Schule kann Kindern helfen, bis zum Mittag konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Wie umfangreich das Pausenbrot sein sollte, hängt vom Kind ab. Kinder, die zu Hause vor der Schule wenig frühstücken, benötigen ein kräftigeres Pausenbrot als Kinder, die schon morgens ein reichhaltiges Frühstück zu sich nehmen.

Unsere Rezeptvorschläge:

Prof. Schnurr`s Lieblingsbrötchen

Zutaten:

- 1 Mehrkornbrötchen
- Butter/Margarine
- 1 Scheibe Schinkenwurst
- ½ rote Paprika
- 1 Scheibe Käse



Zubereitung:

Mehrkornbrötchen halbieren und beide Hälften mit Butter bestreichen. Die Paprika waschen und in Streifen schneiden. Auf einer Brötchenseite erst den Käse, dann die Paprikastreifen und die Wurst übereinander legen. Mit der zweiten Brötchenhälfte das Brötchen schließen. Fertig!

Veggi Fit-Pausenbrot

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Butter/Margarine
- 1 Scheibe Käse
- 1 Salatblatt
- 1 Radieschen
- ½ gelbe Paprika
- ½ Möhre

Zubereitung:

Brotscheiben mit Butter bestreichen. Eine Brotscheibe mit dem Salatblatt und dem Käse belegen. Die Möhre reiben, das Radieschen in Scheiben und die Paprika in dünne Längsstreifen schneiden.

Die Radieschenscheiben, dann die Paprikastreifen und dann die Möhrenraspel nacheinander auf den Käse schichten. Zum Schluss das Gemüse mit der zweiten Brotscheibe bedecken.

Roggenvollkornbrot mit Ei und Käse

Zutaten:

- 2 Tl. Butter
- 2 Scheiben Roggenvollkornbrot
- 1 gekochtes Ei
- ½ rote Paprika
- 1 Tl. Schnittlauchringe
- 1 Scheibe Käse

Zubereitung:

Das Ei pellen, halbieren und das Eigelb mit der Butter glattrühren. Den Schnittlauch dazugeben und mit etwas Salz abschmecken. Etwas Eibutter auf eine Brotscheibe verteilen und mit dem Käse und den Paprikastreifen belegen. Das Eiweiß klein schneiden und darauf verteilen. Auf die zweite Brotscheibe etwas von der Eibutter geben und das Butterbrot „zuklappen“.

Sandwich-Doppeldecker

Zutaten:

- ½ gelbe Paprikaschoten
- ½ Tomaten
- 2 Salatblätter
- 3 Scheiben Dreikorntoast
- Butter/Margarine
- 1 Scheibe Truthahn-Salami
- kl. Prise Salz
- 1 Scheibe fettarmer Käse



Zubereitung:

Gemüse waschen, Paprika in Streifen und Tomaten in Scheiben schneiden. Toast mit Butter/Margarinen bestreichen.

Auf ein Toast Paprikastreifen und die Truthahn-Salami mit jeweils einem Salatblatt legen. Darauf eine zweite Toastscheibe legen, die auf beiden Seiten mit Butter/Margarine bestrichen ist.

Auf das zweite Toast kommen nun die Tomatenscheiben (mit ein wenig Salz würzen), die Käsescheibe mit dem zweite Salatblatt.

Das dritte Toast auf einer Seite mit Butter/Margarine bestreichen und den Doppeldecker damit schließen.

Zum Schluss das Doppeldecker-Sandwich in zwei Dreiecke teilen und wenn nötig mit Spießen fixieren.

Apfel-Rucola-Mix mit Vollkornbrot

Zutaten:

- Butter/Margarine
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Tl. Leberwurst
- 1 Apfel z.B. Granny Smith
- 10 g Rucolasalat
- 1 Tl. Sonnenblumenkerne
- etwas Zitronensaft
- etwas Zucker

Zubereitung:

Das Brot mit Butter und Leberwurst bestreichen. Den Apfel waschen, vierteln und in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten mit dem Zucker und Zitronensaft mischen und mit dem gewaschenen Rucolasalat vermengen. Die marinieren Apfelscheiben mit dem Rucola auf die Leberwurst legen und Sonnenblumenkerne darüber streuen. Die zweite Scheibe drauflegen und das Brot in mundgerecht Stücke schneiden.

Brötchen mit Banane, Pflaumenmus und Nüssen

Zutaten:

- Butter/Margarine
- 2 Scheiben Roggenbrot oder ein Vollkornbrötchen
- 1 Tl. Pflaumenmus
- ½ kleine Banane
- 1 Tl. gehackte Mandeln

Zubereitung:

Vollkornbrot oder -brötchen erst mit Butter/Margarine und anschließend mit Pflaumenmus bestreichen. Die Mandeln oben draufstreuen. Die Banane schälen und in lange dünne Streifen schneiden. Die Bananenscheiben auf das Pflaumenmus legen und das zweite Brot/die zweite Hälfte des Brötchens als Deckel auflegen.

Sollte das Brot zu groß sein, halbieren Sie es und wickeln alles in Butterbrotpapier und geben es in eine Brotbox.

Gefülltes Pitabrot

Zutaten:

- Butter
- 1 kleines Pitabrot
- 2 El. gewürfelter Käse
- 1 El. Trauben ohne Kerne
- 1 El. Olivenöl
- 1 Prise Paprikapulver (mild)
- Eisbergsalat in Streifen geschnitten

Zubereitung:

Das Pitabrot oben öffnen bzw. oben aufschneiden, so dass eine „Tasche“ entsteht, diese innen mit Butter bestreichen. Die Karotte waschen und mit dem Sparschäler in breite Streifen oder wenn möglich in feine lange Spaghetti schneiden und mit Olivenöl vermengen. Käsewürfel und halbierte Trauben dazugeben und alles zusammen in die Brottasche geben. Damit bis zur Frühstückspause alle Zutaten in der Brottasche beleiben, empfehlen wir die Brottasche in Butterbrotpapier einzudrehen.

Räuber-Spieße

Zutaten für 2 Spieße:

- ½ rote und ½ gelbe Paprika
- ½ Salatgurke
- Butter
- 2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Brotscheiben mit Butter bestreichen, zusammenklappen und in kleine Vierecke schneiden. Gemüse waschen und in Stücke schneiden. Brotstücke und verschiedene Gemüsestücke abwechselnd aufspießen.

Und zum Schluss zwei Rezepte für das Sonntagsfrühstück:

Dreischichten-Vollkornbrot mit Avocado und Radieschen

Zutaten:

- etwas Salz/Pfeffer
- 1 Avocado
- 50 g Butter
- 1 TL Zitronensaft
- 3 dünne Vollkornscheiben (z.B. Pumpernickel)
- 1 Radieschen
- 2 Tl. Kresse

Zubereitung:

Avocado schälen, zerteilen und mit einer Gabel zerdrücken. Butter, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zu einer Creme vermengen, abschmecken und auf die Vollkornbrote verstreichen. (Die Avocadocreme kann 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden). Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Radieschenscheiben auf das mit der Avocadocreme bestrichene Brot fächerförmig auflegen. 1 Tl. Kresse vom Bett schneiden und auf die Radieschen verteilen. Zweite Brotscheibe drauflegen und dieses mit Avocadocreme, Radieschen mit der restlichen Kresse belegen. Zum Schluss die dritte Scheibe draufsetzen und das Brot in mundgerechte Vierecke schneiden, fertig!

Früchte-Käse-Spieße

Zutaten für 2 Spieße:

- 1 Birne oder 10 Erdbeeren
- 10 kernlose Trauben
- 80 g Gouda

Zubereitung:

Die Birne oder Erdbeeren waschen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Birnenscheiben dritteln.

Die Trauben waschen. Den Käse in 2 cm große Würfel schneiden

Alle Komponenten abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken.